



การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน



โดย  
นางสาวสุรรัตน์ คั่นทกุล  
นางสาวอรพินท์ ศรีวิชา

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ  
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2554

การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน



โดย  
นางสาวสุรรัตน์ ฉันทกุล  
นางสาวอรพินท์ ศรีวิชา

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ  
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2554

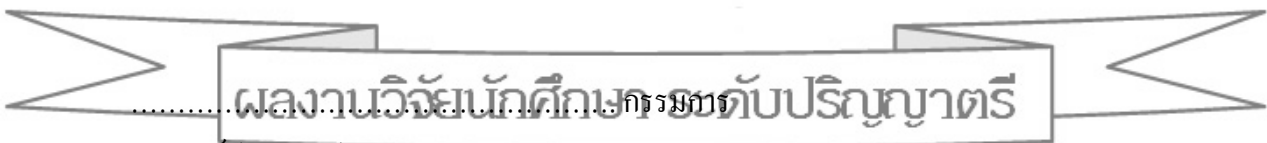
ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว  
อนุมัติให้การวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการตลาดนำหน้าของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร  
วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน” เสนอโดย นางสาวสุรรัตน์  
ฉันทกุล และ นางสาวอรพินท์ ศรีวิชา มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา  
สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ ตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะ  
วิทยาการจัดการ



.....  
(อาจารย์ ดร.ชนินทร์รัฐ รัตนพงศ์ภิญโญ)  
หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

อาจารย์ที่ปรึกษา  
อาจารย์ประพล เปรมทองสุข  
คณะกรรมการสอบสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ

..... ประธานกรรมการ  
(อาจารย์ธีระวัฒน์ จันทิก)  
..... / ..... / .....



..... กรรมการ  
(อาจารย์ประพล เปรมทองสุข)  
..... / ..... / .....

..... กรรมการ  
(อาจารย์ศิริพร เผือกส่อง)  
..... / ..... / .....

12510186, 12510195 : สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ : พฤติกรรมการลดน้ำหนัก / ทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน

สุรรัตน์ ฉันทกุล และ อรพินท์ ศรีวิชา : การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ  
นักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบ  
แผน อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ประพล เปรมทองสุข. จำนวน 62 หน้า.

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนัก เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนัก เพื่อศึกษาตัวแปรได้แก่ ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ที่มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ประชากรคือนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยการสุ่มด้วยวิธีการเลือกกลุ่มแบบโควตา (Quota) จำนวน 362 คน โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนเป็นเครื่องมือในการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันหมด ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

2. ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนัก ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

3. เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2554

ลายมือชื่อนักศึกษา 1. .... 2. ....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดีจากอาจารย์  
ประพล เปรมทองสุข อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยที่กรุณาแนะนำ ชี้แนะแนวทาง ให้ข้อคิดที่เป็น  
ประโยชน์ต่อการทำงานวิจัย ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อม  
ทั้งเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อช่วยเหลือและให้กำลังใจตลอดที่ผ่านมายุ่เสมอ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและ  
ประทับใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ  
โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา และครอบครัวของข้าพเจ้าที่มอบ  
โอกาสในการศึกษา สนับสนุนให้มีการศึกษาอย่างต่อเนื่อง คอยกระตุ้น ส่งเสริมและให้กำลังใจ  
รวมทั้งช่วยเหลือให้คำแนะนำต่างๆ ที่ช่วยก่อให้เกิดประโยชน์ต่องานวิจัยครั้งนี้เสมอมา รวมทั้ง  
ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ ทุกคนที่มีส่วนช่วยเหลือในการทำงานวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ .....	ก
กิตติกรรมประกาศ .....	ง
สารบัญตาราง .....	ซ
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	3
สมมติฐานการวิจัย .....	3
ขอบเขตการวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	4
นิยามศัพท์ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกรดน้ำหนักร .....	7
พฤติกรรมการลดน้ำหนักร .....	7
การควบคุมอาหาร .....	7
การออกกำลังกาย .....	8
การใช้ฮอร์โมนหรือสารเคมี (ยา) .....	9
การประเมินพฤติกรรมการลดน้ำหนักร .....	11
ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) .....	13
การวัดตัวแปรทางอ้อมโดยผ่านความเชื่อ .....	16
ความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับการทำพฤติกรรม .....	16
ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมทัศนคติต่อพฤติกรรม .....	17
การวัดทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมโดยทางอ้อม .....	17
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง .....	19
การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงโดยทางอ้อม .....	19

บทที่	หน้า
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม .....	20
การวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมโดยทางอ้อม .....	21
พฤติกรรม.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	23
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	26
ระเบียบวิธีวิจัย .....	26
ประชากร .....	26
ขนาดตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง .....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	28
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย .....	28
การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย .....	42
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล .....	43
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย .....	46
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนรวมของตัวแปรต่างๆ ประกอบด้วย คะแนนรวมของทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก.....	48
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ ต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน .....	49
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อ พฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการ รับรู้การควบคุมพฤติกรรมกับเจตนาในการลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน.....	51
ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการ ลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน.....	52

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	54
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	54
กลุ่มตัวอย่าง .....	54
สมมติฐานการวิจัย .....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	55
คุณภาพของเครื่องมือ .....	56
การดำเนินการวิจัย .....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	56
สรุปผลการวิจัย .....	57
อภิปรายผลการวิจัย .....	57
ข้อเสนอแนะ .....	60
ข้อจำกัดในการทำวิจัย .....	61
บรรณานุกรม .....	62
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.แบบสอบถามในการวิจัย .....	65
ภาคผนวก ข.การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC) .....	76
ภาคผนวก ค.ตัวอย่างวิธีการคำนวณคะแนนตามหลักทฤษฎี Ajzen (1988).....	78
ประวัติผู้วิจัย .....	80

**ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี**



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางแสดงจำนวนประชากรที่มีประสบการณ์ การลดน้ำหนักและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
2	ความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการควบคุมอาหาร เพื่อการลดน้ำหนัก.....	29
3	ความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกาย เพื่อการลดน้ำหนัก.....	30
4	ความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการใช้ยาลดน้ำหนัก เพื่อการลดน้ำหนัก.....	30
5	กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร เพื่อเป็นการลดน้ำหนัก.....	31
6	กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นการลดน้ำหนัก.....	31
7	กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดเกี่ยวกับการใช้ยาลดน้ำหนัก เพื่อเป็นการลดน้ำหนัก.....	31
8	ปัจจัยควบคุมความเด่นชัดเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร เพื่อการลดน้ำหนัก.....	32
9	ปัจจัยควบคุมความเด่นชัดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อการลดน้ำหนัก.....	33
10	ปัจจัยควบคุมความเด่นชัดเกี่ยวกับการใช้ยาลดน้ำหนัก เพื่อการลดน้ำหนัก.....	33
11	แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก.....	42
12	จำนวนข้อ การให้คะแนน และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา.....	43
13	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี.....	46
14	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะ.....	46
15	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามน้ำหนัก.....	46
16	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามส่วนสูง.....	47
17	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้.....	47

ตารางที่	หน้า
18	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามดัชนีมวลกาย ..... 48
19	คะแนนต่ำสุดและสูงสุดที่เป็นไปได้ของแบบสอบถาม ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนักและ พฤติกรรมการลดน้ำหนัก..... 48
20	คะแนนต่ำสุดและสูงสุดที่เป็นไปได้ของแบบสอบถาม พฤติกรรมการลดน้ำหนัก..... 49
21	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม..... 50
22	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม..... 51
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ..... 53

ผลงานวิทยานิพนธ์ศึกษา ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้พบว่าคนส่วนใหญ่ในสังคมได้ให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องน้ำหนักตัว ซึ่งเกิดจากปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่เป็นผลมาจากวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งมีผลก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อตามมา เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เก๊าต์ โรคหัวใจ และหลอดเลือด โดยเฉพาะ โรคอ้วนพบมากตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และวัยทำงาน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับอนุบาลและประถมศึกษาทั่วประเทศ มีภาวะโภชนาการเกิน หรือ โรคอ้วน 12.3% โรคอ้วนนั้นเป็นสาเหตุของปัญหามากมาย และบางครั้งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นผู้คนในสังคมจึงนิยมหันมาให้ความสำคัญเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การที่ร่างกายมีภาวะอ้วนนั้น ทำให้มีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ในด้านร่างกายคนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคหลายชนิดมากกว่าคนทั่วไป ส่วนผลกระทบทางด้านจิตใจ และสังคม คือ การสูญเสียภาพลักษณ์ สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง มีปัญหาทางอารมณ์ เก็บกด แยกตัว มีปัญหาสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

วัยรุ่นเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในการสำรวจปี พ.ศ. 2543 ซึ่งเป็นปีที่ทำการสำรวจล่าสุด พบว่า วัยรุ่นมีจำนวนถึง 5.28 ล้านคนจากประชากรทั่วประเทศทั้งหมด 60.91 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 8.66 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งจัดว่าเป็นประชากรกลุ่มที่มีมากเป็นอันดับ 3 ของประชากรทั้งประเทศ ประชากรวัยรุ่นจึงถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศที่จะต้องเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ซึ่งเป็นอนาคตของชาติ ถ้าวัยรุ่นมีปัญหาสุขภาพ ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นภมาศ ศรีขวัญ 2547)

ในปัจจุบันวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับรูปร่างและความสวยงามประกอบกับค่านิยมและทัศนคติของสังคมที่นิยมคนมีรูปร่างผอมบางว่าเป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี คนอ้วนจึงถูกล้อเลียน ตั้งฉายาหรือถูกเพื่อนรังแกตั้งแต่วัยเด็ก เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่จะพัฒนาความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองจากหลายเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้เพศหญิงลดน้ำหนักเพื่อความงามมากกว่าเพื่อสุขภาพ ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่จะไม่พอใจในรูปร่างของตนเองเท่าใดมากนัก การที่รู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองทำให้เกิดผลดีคือการพยายามควบคุมน้ำหนัก

ของตนเองตลอดเวลา แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นผู้ที่มีน้ำหนักน้อยการลดน้ำหนักนั้นก็อาจเป็นผลเสียต่อร่างกาย ทำให้อาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายได้ วิธีการลดน้ำหนักที่ใช้ในปัจจุบันมีหลายวิธี เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การซื้อยาลดน้ำหนักมารับประทาน การคุมไขมัน และการผ่าตัด เป็นต้น (สมทรง สมควรเหตุ 2541) การเลือกใช้วิธีการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ควรรใช้ในการลดน้ำหนัก เช่น การทำให้อาเจียนหลังการรับประทานอาหาร การรับประทานยาระบาย การรับประทานยาขับปัสสาวะ การอดอาหาร การออกกำลังกายอย่างหักโหม วิธีการดังกล่าวถ้าปฏิบัติเป็นประจำอาจทำให้เกิดผลเสียต่อภาวะสุขภาพ

ผลเสียของการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องต่อภาวะสุขภาพที่พบได้คือ ร่างกายอ่อนเพลียมาก ร่างกายขาดสารอาหาร มีอาการเบื่ออาหาร อารมณ์หิวบ่อยตลอดเวลา (Bulimia) จนเป็นสาเหตุให้น้ำหนักกลับเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการไม่รับประทานอาหารเลยเพราะถือว่าการอดอาหารเป็นการลดน้ำหนักที่สะดวกและง่ายขายมากที่สุด หากวัยรุ่นอดอาหารบ่อยๆผลที่ตามมาคือ สมอ่งไม่แจ่มใส ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ บางครั้งอาจส่งผลให้ร่างกายแคระแกร็นไม่ได้สัดส่วน และอาจทำให้ผลการเรียนตกต่ำ (กรรณา ศิริบุญมา 2541) ดังนั้น การที่วัยรุ่นมีปัญหาสุขภาพประสบความยุ่งยาก มีความสับสนทางจิตใจ ทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง ต่อสังคม และต่อประเทศคือ ไม่สามารถพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสมรรถภาพ รับผิดชอบตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ และสังคมไม่ได้

จากปัญหาข้างต้นของการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกวิธีอาจส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมาย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงเจตนาและพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยอาศัยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของไอเซน (Ajzen 1988) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ใช้ทำนายพฤติกรรมของบุคคล โดยที่สาระสำคัญของทฤษฎีนี้กล่าวว่า พฤติกรรมส่วนมากของบุคคลจะอยู่ภายใต้การควบคุมของความตั้งใจของบุคคลที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ดังนั้นจึงถือได้ว่าทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสามารถทำให้รู้ถึงเจตนาและพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักศึกษาได้ อีกทั้งข้อมูลที่ได้จากการศึกษานั้นยังสามารถนำมาใช้เพื่อเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการพยาบาลในการวางแผนให้ความรู้ คำแนะนำ และส่งเสริมการให้บริการเชิงรุกแก่วัยรุ่น ครอบครัวและชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
4. เพื่อศึกษาตัวแปร ได้แก่ ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ที่มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### สมมติฐานการวิจัย

1. ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน
2. ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนัก
3. เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กัน

### ขอบเขตการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนักตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนของไอเซน (Ajzen 1988) ของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### ขอบเขตด้านประชากร

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาการจัดการ คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร และคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ

และการสื่อสาร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 มีจำนวนทั้งหมด 3,765 คน (กองบริการนักศึกษา 2554)

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 362 คน โดยวิธีการการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota sampling) รายละเอียดของวิธีการกำหนดขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยตามแนวทาง Yamane (กัลยา วาณิชปัญษา 2541)

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

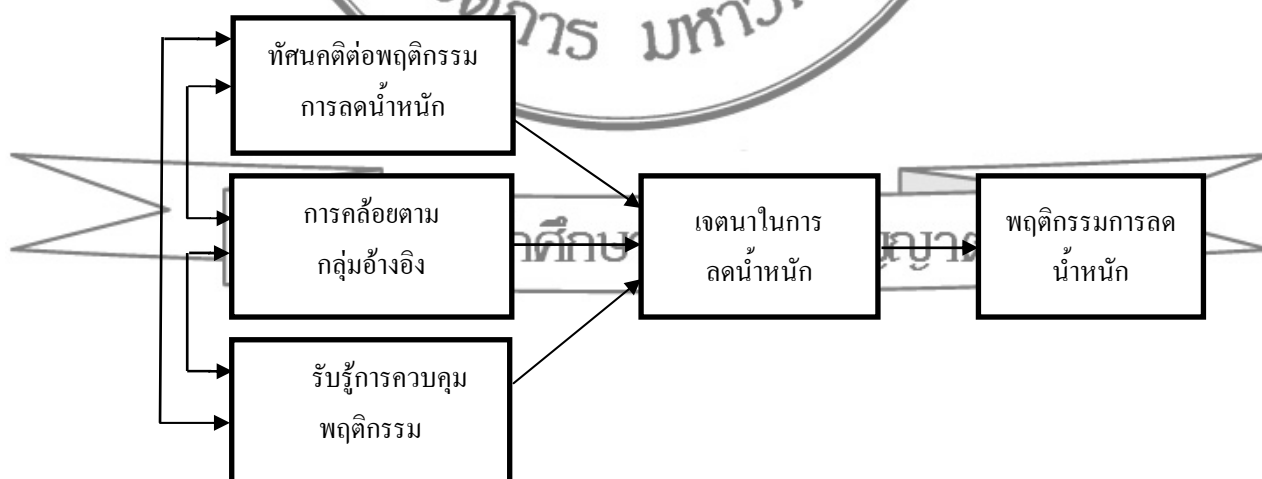
การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนของไอเซน (Ajzen 1988) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ใช้ทำนายพฤติกรรมของบุคคล โดยมีตัวแปร ได้แก่ ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ที่สามารถร่วมกันทำนายเจตนาและพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### ขอบเขตด้านระยะเวลาและสถานที่

ระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัย เริ่มตั้งแต่ ตุลาคม 2554 ถึง มีนาคม 2555

สถานที่ในการดำเนินงานวิจัย คือ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ที่มา : ชีระพร อูวรรณ โฉม 2535, อ้างอิงใน นภมาศ ศรีขวัญ, “ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547.

## นิยามศัพท์

**ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก** หมายถึง การประเมินความรู้สึก ความเชื่อ ของ นักศึกษาหญิงที่มีผลต่อการกระทำให้น้ำหนักลดว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ และการประเมิน คุณค่าของการกระทำให้น้ำหนักลด ประกอบด้วยทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักในด้านของ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ฮอร์โมน(ยา) โดยทัศนคติต่อพฤติกรรมการลด น้ำหนักได้จากผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักและการประเมินผลของการ ลดน้ำหนัก วัดโดยแบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎี แบบแผนของไอเซน ( Ajzen 1988)

**การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง** การประเมินความรู้สึกของนักศึกษาหญิงที่มีต่อกลุ่มอ้างอิงที่มี ความสำคัญต่อตัวนักศึกษาหญิงในการลดน้ำหนัก ซึ่งได้แก่ เพื่อน และบิดามารดา โดยรับรู้ว่าการ กลุ่ม อ้างอิงคิดว่าตนควรหรือไม่ควรลดน้ำหนัก และแรงจูงใจของวัยรุ่นหญิงที่จะปฏิบัติตามความ คาดหวังของกลุ่มอ้างอิง วัดโดยแบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการลด น้ำหนัก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีแบบแผนของไอเซน ( Ajzen 1988)

**การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม** หมายถึง การประเมินความรู้สึกของนักศึกษาหญิงว่า เป็นการยากหรือง่ายที่จะควบคุมตนเองให้ลดน้ำหนัก และการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวางการ ควบคุมการลดน้ำหนักของนักศึกษา การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมได้มาจากผลคูณระหว่างความ เชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมลดน้ำหนักและการรับรู้ปัจจัยที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการ ควบคุมพฤติกรรมลดน้ำหนัก วัดโดยแบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัย สร้างขึ้นตามทฤษฎีแบบแผนของ ไอเซน( Ajzen 1988)

**เจตนาในการลดน้ำหนัก** หมายถึง การประเมินระดับความตั้งใจของนักศึกษาหญิงที่จะพยายาม ทำพฤติกรรมนั้น เจตนาเป็นปัจจัยการจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความมีเจตนาจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า นักศึกษาได้ทุ่มเทความพยายามมากน้อยเพียงใดที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ยิ่งนักศึกษามีความตั้งใจแน่วแน่ และพยายามมากเพียงใด ความเป็นไปได้ที่จะกระทำพฤติกรรมก็มีมากเท่านั้น ซึ่งวัดโดยใช้ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นมาตรวัดประเมินค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ตั้งใจจนถึงไม่ตั้งใจ ผู้ที่ได้คะแนนสูง จะเป็นผู้ที่มีความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า (นภมาศ ศรีขวัญ 2547)

**พฤติกรรมการลดน้ำหนัก** หมายถึง การประเมินการกระทำหรือการแสดงออกของนักศึกษา หญิง เพื่อควบคุมน้ำหนักตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ ฮอร์โมนหรือสารเคมี(ยา) วัดโดยแบบสอบถามพฤติกรรมลดน้ำหนัก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นและแปร ความหมายตามความเหมาะสมกับเกณฑ์ปกติของการมีน้ำหนักสมวัย (นภมาศ ศรีขวัญ 2547)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. ทราบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
3. ทราบทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
4. ทราบความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
5. เพื่อเป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาต่อการกระทำพฤติกรรมและพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากตำรา บทความ และงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอสาระสำคัญตามลำดับ ดังนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

- 1.1 พฤติกรรมการลดน้ำหนัก
- 1.2 การควบคุมอาหาร
- 1.3 การออกกำลังกาย
- 1.4 การใช้ฮอร์โมนหรือสารเคมี (ยา)
- 1.5 การประเมินพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

#### 2. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) ของไอเซน (Ajzen 1988)

ได้แก่ ตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน : ความหมายและวิธีวัด

#### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

##### 1.1 พฤติกรรมการลดน้ำหนัก หมายถึง การกระทำเพื่อควบคุมน้ำหนักตามจุดมุ่งหมายที่

ต้องการ โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น

วิธีการลดน้ำหนักที่ใช้อาจได้มาจากหลายแหล่งด้วยกัน ได้แก่

1.1.1 การศึกษาหาความรู้ที่เกี่ยวกับวิธีการลดน้ำหนักตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งอาจได้จากการอ่านหนังสือ วารสาร การได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้ เช่น แพทย์ นักโภชนาการ พยาบาล เป็นต้น

1.1.2 สื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์ สินค้าบริการเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ซึ่งส่วนมากมักระบุว่าได้ผลดีในการลดน้ำหนักและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

1.2 การควบคุมอาหาร หมายถึง การกำหนดสัดส่วนของอาหารที่รับประทาน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เหมาะสม และต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ

วิธีเลือกรับประทานอาหารให้พลังงานต่างๆ เพื่อควบคุมปริมาณพลังงานตามหลักโภชนาการมีดังนี้

1.2.1 โปรตีน ควรเลือกเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อล้วนๆ ไม่มีมัน ไม่มีหนัง เช่น เนื้อหน้าอก น่อง สะโพก หลีกเลี่ยงของทอด เนื้อสีแดง เช่น เนื้อวัว เพราะจะมีแคลอรีมากกว่าเนื้อสีขาว เช่น เนื้อปลา และเลือกรับประทานนมสดพร่องมันเนยแทนนมปกติ ควรควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับพลังงานจากโปรตีนประมาณวันละ 10% ของปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

1.2.2 ไขมัน ควรจำกัดการรับประทานไขมันไม่ให้เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน และไม่ควรรับประทานน้ำมันเกินวันละ 3 ช้อนชา

1.2.3 คาร์โบไฮเดรต ควรเลือกบริโภคคาร์โบไฮเดรต เช่น แป้ง และเส้นใยอาหารให้มากขึ้น และควรลดการบริโภคน้ำตาลให้น้อยลง เช่น น้ำอัดลมและขนมหวาน ควรจำกัดการรับประทานคาร์โบไฮเดรตไม่ให้เกินร้อยละ 60 ต่อวัน

1.2.4 ผักและผลไม้ ทุกมื้อของอาหารควรมีผักและผลไม้ เพราะให้พลังงานต่ำและยังมีวิตามินเกลือแร่และใยอาหารซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น มีความรู้สึกอิ่มและไม่หิวบ่อย สำหรับผลไม้ที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่ ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น องุ่น ทุเรียน เงาะ มะละกอ ลำไย เป็นต้น

วิธีที่ง่ายในการควบคุมน้ำหนักโดยการควบคุมปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับให้น้อยลงนั่นคือ เลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำจะช่วยลดสมดุลพลังงานที่เป็น + ลงได้ หากกังวลในการเลือกชนิดอาหารในแต่ละมื้อให้ได้รับปริมาณพลังงานตามที่ต้องการ การรับประทานผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนัก ทดแทนมื้ออาหารบางมื้ออาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สะดวก โดยควรเลือกชนิดที่ให้พลังงานต่ำ มีคุณค่าสารอาหารที่ครบถ้วนและมีเส้นใยอาหาร ที่สำคัญควรมีรสชาติชวนรับประทาน

**1.3 การออกกำลังกาย** การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนักเป็นการเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย โดยการดึงเอาเนื้อเยื่อไขมันบริเวณกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้เนื้อเยื่อไขมันที่บริเวณกล้ามเนื้อลดลง การออกกำลังกายไม่ได้จำกัดเฉพาะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายแบบพลศึกษา แต่รวมทั้งกิจกรรมประจำวันที่ต้องใช้พลังงาน เช่น การทำงานบ้าน การเดินขึ้นบันได การทำสวน การเดินรำ เป็นต้น

การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้น้ำหนักลดแล้ว ยังมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

1.3.1 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้คล่องแคล่ว

1.3.2 การทรงตัวดี เนื่องจากมีการประสานของอวัยวะต่างๆ เป็นอย่างดี

1.3.3 ช่วยทำให้รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้รูปร่างสมส่วน เนื่องจากมีการนำไขมันที่สะสมไว้ในอวัยวะต่างๆมาใช้ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และแข็งแรง

1.3.4 ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายอยู่เสมอจะทำให้แก่ช้าและมีอายุยืนยาว โดยเฉพาะในเพศหญิงวัยหมดประจำเดือน จะชะลอการเสื่อมของกระดูกต่างๆ

1.3.5 ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3.6 นอนหลับได้ดี โดยเฉพาะในรายที่นอนไม่หลับจากความเครียดและความวิตกกังวล คนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเกิดความวิตกกังวลน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายถึง 4 เท่า

1.3.7 ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

1.3.8 ช่วยให้อาการของโรคบางชนิดทุเลาลง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นต้น แต่การออกกำลังกายของคนที่มีปัญหาสุขภาพดังกล่าวควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก ควรกระทำอย่างสม่ำเสมอและไม่หักโหม ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักควรกระทำอย่างสม่ำเสมอและไม่หักโหม ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการลดน้ำหนัก คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีผลกระตุ้นการทำงานของปอดและหัวใจเพิ่มขึ้น ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากที่สุดขณะออกกำลังกาย ซึ่งในการออกกำลังกายควรทำติดต่อกันนานพอ คือประมาณ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นจะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว คือ การหายใจเร็วและแรงขึ้น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น และหลอดเลือดมีการขยายตัว การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพ จะต้องทำให้หัวใจเต้นเร็วจนถึง target heart rate zone คือ ร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ซึ่งคำนวณได้จาก อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ =  $220 - \text{อายุของตนเอง (ปี)}$  (นภมาศ ศรีขวัญ 2547)

**1.4 การใช้ฮอร์โมนหรือสารเคมี (ยา) การใช้ยาลดน้ำหนัก** ซึ่งมีอยู่หลายกลุ่ม ได้แก่ ยาที่ควบคุมอาหาร โดยควบคุมศูนย์หิวและอิ่มที่สมอง (hypothalamus) ยาลดการสร้างไขมันและการเผาผลาญ กลุ่มที่นิยมใช้คือกลุ่มที่มีผลต่อการหิวและการอิ่มที่สมอง ซึ่งการใช้ยาเป็นวิธีการเลือกใช้เกือบอันดับสุดท้ายหลังจากที่ใช้วิธีอื่นแล้วไม่ได้ผล การใช้ยาลดน้ำหนักจะช่วยลดน้ำหนักได้ใน

ช่วงแรกๆเท่านั้น การรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานานจะไม่ได้ผลเพราะร่างกายจะชินยาต้องเพิ่มยามากขึ้น และมีผลข้างเคียงเกิดขึ้นด้วย (ชะอริสิน สุขศรีวงศ์ 2542, อังอิงโน สุริย์พันธุ์ บุญยะสุนทร 2531) และเมื่อหยุดยาก็อาจมีน้ำหนักขึ้นอีก ในการใช้ยาลดความอ้วนควรเลิกใช้ทันที ถ้าพบว่าน้ำหนักตัวไม่ลดลงภายใน 4-6 สัปดาห์ ในกรณีที่ยาใช้ได้ผลควรใช้ติดต่อกันในระยะเวลาไม่เกิน 12 สัปดาห์ เพราะทำให้เกิดการติดยาได้ ซึ่งยาลดความอ้วนมีหลายกลุ่มที่นิยมใช้ได้แก่

1) กลุ่มแอมเฟตามีน โดยยาจะออกฤทธิ์กระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิ่มทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร

2) Fenfluramine และ dexfenfluramine ยาจะลดการทำงานของศูนย์ควบคุมความหิวทำให้ไม่อยากอาหาร

3) ไซรอยด์ฮอร์โมน เป็นยาที่เพิ่ม metabolic rate ยากลุ่มนี้ทำให้เกิดผลข้างเคียงหลายอย่างเช่น น้ำหนักที่ลดลงเป็นน้ำหนักที่ลดลงที่เกิดจาก lean body mass แทนที่จะเป็นไขมัน ทำให้เกิด negative nitrogen balance ได้ และยังมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ เช่น ทำให้ใจเต้น เพิ่ม stroke volume และเพิ่ม pulse pressure เป็นต้น การใช้ยานี้ร่วมกับ phentermine น่าจะเป็นข้อควรระวังอย่างยิ่งเนื่องจาก ยา phentermine นั้น มีข้อห้ามใช้กับผู้ป่วยที่มีโรค hyperthyroidism เพราะอาจจะไปเสริมฤทธิ์กันสำหรับผลข้างเคียงต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดเป็นอันตรายกับผู้ป่วยได้

4) ยาขับปัสสาวะ มีผลต่อการสูญเสียน้ำในร่างกาย ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกหอบลงเนื่องจากน้ำหนักลดหลังจากใช้ยา

5) ยาถ่ายหรือยาระบาย จะกระตุ้นลำไส้ให้บีบตัวทำให้ถ่ายมากหรือบ่อยขึ้นทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกหอบลงเร็วเนื่องจากน้ำหนักลดหลังจากใช้ยา

6) วิตามิน ยานี้ให้เพื่อลดผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการใช้ยาคือการขาดวิตามิน เนื่องจากรับประทานอาหารน้อยลงและการใช้ยาระบาย

7) ยากลุ่ม b-blockers เช่น propanolol ยาจะลดอาการใจเต้นที่เป็นผลข้างเคียงของยากลุ่มอนุพันธ์แอมเฟตามีนและไซรอยด์ฮอร์โมน ยากลุ่มนี้ปกติจะใช้เพื่อการรักษาความดันโลหิตสูง ยาออกฤทธิ์ยับยั้ง sympsthomimetic effect ที่หัวใจ จะลด cardiac output ลดอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

8) ยานอนหลับ เช่น diazepam เนื่องจากผลข้างเคียงของยากลุ่มอนุพันธ์แอมเฟตามีนซึ่งกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้ออนไม่หลับ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา 2554)

จะเห็นได้ว่าการลดน้ำหนักมีข้อห้ามและผลข้างเคียงมากมาย ในการใช้จึงควรปรึกษาเภสัชกร หรือแพทย์ เพื่อที่จะได้ใช้อย่างปลอดภัย

### 1.5 การประเมินพฤติกรรมลดน้ำหนัก

ไอเซน (Ajzen 1988) แบ่งพฤติกรรมได้เป็น 2 ประเภท คือ

1) พฤติกรรมที่เป็นการกระทำเดี่ยว (single action) แสดงให้เห็นการกระทำที่ชัดเจน สังเกตการกระทำได้ง่ายกว่าทำหรือไม่ทำ เช่น พฤติกรรมการฟังเทศน์ พฤติกรรมการซื้อโทรทัศน์ พฤติกรรมการอ่านหนังสือ ฯลฯ

2) พฤติกรรมที่มีหลายการกระทำ (Behavioral categories) เป็นกลุ่มการกระทำที่แสดงถึงการกระทำด้านบวกและลบทั้งหมด โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการกระทำหรือบุคคลที่กระทำ พฤติกรรมที่มีหลายการกระทำนี้สังเกตโดยตรงไม่ได้ แต่สังเกตได้จากการกระทำเฉพาะแต่ละการกระทำที่ประกอบกันเป็นพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมลดความอ้วนประกอบด้วยการกระทำย่อยๆดังนี้

- 2.1 คัดกาแฟไม่ใส่น้ำตาล
- 2.2 รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ
- 2.3 งดรับประทานอาหารของว่างจุกจิก
- 2.4 งดดื่มเบียร์
- 2.5 งดรับประทานไอศกรีม ฯลฯ

การกระทำเหล่านี้ ประกอบกันจึงจัดว่าเป็นพฤติกรรมลดความอ้วน แต่หากสังเกตการกระทำเดี่ยว เช่น การคัดกาแฟไม่ใส่น้ำตาลไม่สามารถสรุปได้ว่าเป็นพฤติกรรมลดความอ้วน เนื่องจากการกระทำนี้อาจกระทำด้วยความชอบดื่มกาแฟไม่ใส่น้ำตาลโดยไม่มีเจตนาลดความอ้วนก็ได้

องค์ประกอบของพฤติกรรม (Behavioral elements) ไม่ว่าจะ เป็นพฤติกรรมที่เป็นการกระทำเดี่ยวหรือเป็นพฤติกรรมที่มีหลายการกระทำก็ตาม การกำหนดปัจจัยต่างๆต่อไปนี้ให้ชัดเจนจะช่วยให้การวัดความตั้งใจเชิงพฤติกรรมเพื่อทำนายพฤติกรรมทำได้ง่ายและแม่นยำขึ้น ปัจจัยต่างๆมีดังนี้

- 1) พฤติกรรม (Behavior) ที่ระบุเป็นการกระทำชัดเจน (Action)
- 2) ที่หมายการกระทำ (Target)
- 3) บริบท (Context)
- 4) เวลา (Time)

ตัวอย่างเช่น “การดูข่าวต่างประเทศกับพีที่บ้านเวลา 20.30 น.” เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆชัดเจน กล่าวคือ

“การดูโทรทัศน์” เป็นพฤติกรรมที่เป็นการกระทำเดียว (Single action)

“รายการข่าวต่างประเทศ” เป็นการระบุที่หมายความการกระทำ (Target)

“กับพี่ที่บ้าน” เป็นการระบุบริบท (Context)

“เวลา 20.30 น.” เป็นการระบุเวลา (Time)

สำหรับกรณีที่น่าสนใจศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่มีที่หมายความการกระทำที่ชัดเจน และไม่ค่อยสนใจปัจจัยด้านบริบทและเวลาเท่าใดนัก เช่น การถามว่า “ดื่มเบียร์สิงห์หรือเปล่า” โดยไม่สนใจว่าเขาดื่มที่ไหน และเมื่อไหร่ ลักษณะเช่นนี้ต้องพิจารณาบริบททั้งหมดที่พฤติกรรมการดื่มอาจจะเกิดขึ้นได้และต้องสังเกตตลอดช่วงเวลาระยะหนึ่งที่เป็นไปได้ ไอเซน (Ajzen 1988)

การแสดงพฤติกรรมแบบมีโอกาเลือกและแบบปรากฏเป็นจำนวนหรือปริมาณ การศึกษาพฤติกรรมควรพิจารณาว่าพฤติกรรมที่ศึกษามีรูปแบบการแสดงการกระทำแบบใด เป็นต้นว่า

1) แบบที่บุคคลมีโอกาเลือก 2 ทาง คือ ทำหรือไม่ทำ  
2) แบบที่บุคคลมีโอกาเลือกมากกว่า 2 ทาง เมื่อตัดสินใจที่จะทำแล้ว ตัวอย่างเช่น แทนที่จะสังเกตว่าบุคคลขับรถของเขาไปทำงานหรือไม่ อาจให้เขาบันทึกว่าใช้วิธีการใดในการเดินทางไปทำงาน โดยมีรายการต่างๆ ให้เลือกดังนี้

2.1 รถยนต์ของตนเอง

2.2 โบการถยนต์ที่ผ่านมา

2.3 รถประจำทาง

2.4 แท็กซี่

2.5 รถจักรยานยนต์

2.6 รถจักรยาน

## ผลงานวิทยานิพนธ์ 217 ชิ้น ระดับปริญญาตรี

นอกจากนั้นในการศึกษาพฤติกรรมบางครั้งประเด็นที่สนใจอาจจะมิใช่เพียงต้องการทราบว่าจะทำหรือไม่ทำ หรือทำอย่างไร แต่ยังสนใจที่ปริมาณหรือจำนวนความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้วย ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมการบริจาคเงิน นอกจากสนใจว่าได้บริจาคแล้วหรือไม่ ยังสนใจจำนวนเงินที่บริจาค ซึ่งอาจมีจำนวนต่างๆกัน ดังนั้นพฤติกรรมที่ปรากฏจึงเป็นได้หลายกรณี ดังนี้

1) ไม่บริจาค

2) 10 – 15 บาท

3) 51 -100 บาท

4) 101 – 150 บาท

5) 151 – 1000 บาท

6) มากกว่า 1000 บาท

การสังเกตพฤติกรรมซ้ำ (Repeated observation)

การศึกษาพฤติกรรมของบุคคลมักจะไม่ใช่เวลาเพียงครั้งเดียว แต่ส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาส่วนหนึ่ง ซึ่งผู้สังเกตจะได้ข้อมูลในลักษณะของความถี่เชิงสัมพัทธ์ เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมที่ชัดเจน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของปัญหาและพฤติกรรมที่ศึกษา

ตัวอย่างข้อความที่เป็นการสังเกตพฤติกรรมซ้ำ เช่น ศึกษาพฤติกรรมการขึ้นรถประจำทางไปทำงานของนาย ก

- 1) ไม่ใช้รถประจำทางสักวันเลยในเดือนมีนาคม
- 2) ใช้ 1-5 วันในเดือนมีนาคม
- 3) ใช้ 6-10 วันในเดือนมีนาคม
- 4) ใช้ 11-15 วันในเดือนมีนาคม
- 5) ใช้ 16-20 วันในเดือนมีนาคม

การเก็บข้อมูลพฤติกรรมจากคำรายงาน (Self-reports of behavior)

พฤติกรรมหลายๆพฤติกรรมจำเป็นต้องให้ผู้ตอบกรอกคำตอบด้วยตนเอง เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น พฤติกรรมการออกเสียงเลือกตั้ง พฤติกรรมการใช้ยาคุมกำเนิด เป็นต้น นอกจากนี้การวัดพฤติกรรมจากทำรายงานยังเป็นวิธีการที่ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายทั้งในกรณีที่เป็นการศึกษาเชิงสังเกตซ้ำ วิธีการนี้ช่วยให้การสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมให้กลุ่มตัวอย่างตอบได้โดยสะดวก โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นการกระทำเดี่ยว สำหรับพฤติกรรมที่มีหลายการกระทำวัดจากคำรายงานจำเป็นต้องแจกแจงพฤติกรรมให้ชัดเจนเป็นการกระทำย่อยๆที่แสดงว่าเป็นดัชนีของพฤติกรรม และสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับการกระทำเป็นชุดรายการการกระทำให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ไอเซน (Ajzen 1988)

การประเมินพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการศึกษาในแต่ละเรื่อง ส่วนใหญ่จะประเมินจากการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ฮอร์โมนหรือสารเคมี (ยา) ซึ่งแบบวัดการประเมินพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีเกณฑ์การประเมินที่แตกต่างกันออกไป (นภมาศ ศรีขวัญ 2547)

## 2. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน (Theory of Planned Behavior)

เป็นทฤษฎีที่พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ที่กล่าวว่า มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล และใช้ข้อมูลที่มีอยู่อย่างมีระบบและมนุษย์พิจารณาผลที่อาจเกิดขึ้นจากการกระทำของตนก่อน

ลงมือทำหรือไม่ทำพฤติกรรมหนึ่ง และสิ่งที่มีผลให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาเกิดจากทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุม โดยที่สาระสำคัญของทฤษฎีนี้กล่าวว่า พฤติกรรมส่วนมากของบุคคลจะอยู่ภายใต้การควบคุมของความตั้งใจของบุคคลที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ และความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม โดยที่ทัศนคติต่อพฤติกรรมเป็นผลมาจากความเชื่อต่อผลของการกระทำนั้นๆ กับการประเมินผลลัพธ์ของการกระทำนั้นๆ ส่วนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นผลจากความเชื่อว่าบุคคลอ้างอิงคิดว่าตนควรกระทำพฤติกรรมนั้นๆหรือไม่ กับแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเป็นผลจากความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมและการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวางการควบคุมพฤติกรรม

โดย Ajzen ได้เริ่มเสนอทฤษฎีนี้ขึ้นมาในปี 1988 โครงสร้างของทฤษฎีนี้มีลักษณะคล้ายกับการกระทำด้วยเหตุผล ความแตกต่างที่สำคัญของทฤษฎีนี้กับทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลอยู่ที่ปัจจัยการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavior Control) ที่สามารถใช้อธิบายพฤติกรรมหรือผลกรรมที่ไม่ได้อยู่ในการควบคุมของบุคคลอย่างเต็มที่ (incomplete volitional control) กล่าวคือ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลประสบปัญหาในการควบคุม ทำให้บุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้แน่นอนว่าจะทำ - ไม่ทำ ต้องอาศัยโอกาสหรือทรัพยากรอื่นๆ เช่น เงิน เวลา ทักษะ การร่วมมือจากบุคคลอื่น เป็นต้น

ในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของไอเซน (Ajzen 1988) เห็นว่าการจะบรรลุถึงเป้าหมายของพฤติกรรมไม่ได้ขึ้นอยู่กับเจตนาหรือความต้องการของบุคคลเพียงอย่างเดียว ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ไม่ใช่สิ่งจูงใจอื่นๆ อีกด้วย เช่น โอกาสและทรัพยากรที่จำเป็น ซึ่งสามารถขยายความได้ว่า ถ้าบุคคลมีโอกาสรักษาสุขภาพ และมีเจตนาที่จะทำพฤติกรรม เขาก็ควรทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จ นอกจากนี้ ไอเซน (Ajzen 1988) เห็นว่าการระดมการควบคุมของบุคคลเป็นเส้นต่อเนื่อง ในทางสุดโต่งทางหนึ่งเป็นพฤติกรรมที่ประสบปัญหาในการควบคุมของบุคคลน้อยมาก ในทางสุดโต่งอีกทางหนึ่งก็เป็นพฤติกรรมที่บุคคลประสบปัญหาในการควบคุมมาก

สำหรับปัจจัยควบคุม ไอเซน (Ajzen 1988)

ได้อธิบายถึงปัจจัยควบคุมเป็น 2 ด้านหลัก

#### 1) ปัจจัยภายใน

1.1 ข้อมูลทักษะและความสามารถ บุคคลที่มีเจตนาจะทำพฤติกรรมบางอย่างหลังจากได้พยายามแล้วก็พบว่าเขาไม่สามารถทำสิ่งนั้นเพราะขาดข้อมูล ทักษะ หรือความสามารถ



1.2 อารมณ์และการจำต้องทำ พฤติกรรมหลายอย่างบุคคลใช้  
 จิตใจควบคุมได้ยาก ได้แก่ การติดอ่าง การกระตุกที่ตา การกระพริบตา โกรธ เป็นต้น

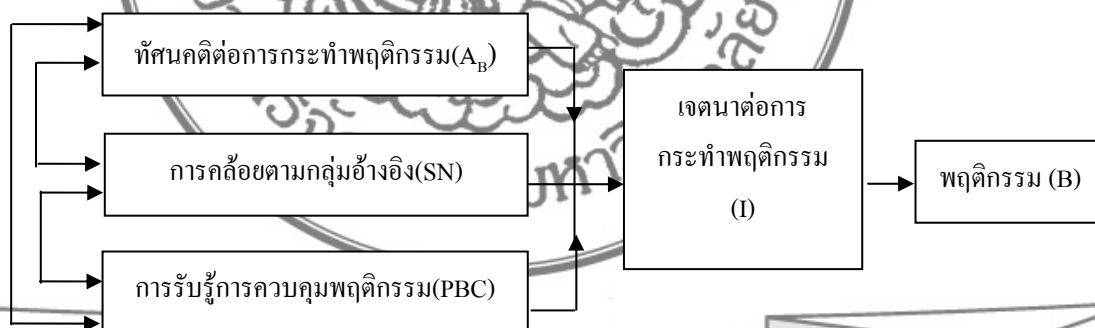
2) ปัจจัยภายนอก ปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลในการกำหนดว่าสถานการณ์จะ  
 ส่งเสริมหรือขัดขวางการทำพฤติกรรม

2.1 เวลาและโอกาส บุคคลอาจขาดโอกาสที่จะทำพฤติกรรมที่  
 ตั้งใจไว้เนื่องจากเหตุผล

2.2 การขึ้นกับผู้อื่น บุคคลอาจไม่สามารถทำพฤติกรรม  
 บางอย่างที่ตั้งใจทำได้ เพราะการทำพฤติกรรมนั้นมีส่วนที่ขึ้นกับผู้อื่น เช่น นายเอนด์กับเพื่อนจะไป  
 รับประทานอาหารด้วยกัน ภายหลังเพื่อนโทรศัพท์มาบอกว่าไปรับประทานอาหารด้วยไม่ได้ นายเอ  
 ก็อาจจะงดการไปรับประทานอาหารนอกบ้านในวันและเวลาที่นัดกับเพื่อนไว้

กล่าวโดยสรุป การขาดโอกาสและการขึ้นกับผู้อื่น มักจะนำไปสู่การเปลี่ยนความตั้งใจ  
 หรือเจตนาในการทำพฤติกรรมเพียงชั่วคราวเท่านั้น (นงมาศ ศรีขวัญ 2547)

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีสาระสำคัญดังนี้



ภาพที่ 2 โครงสร้างพื้นฐานของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ที่มา: ชีระพร อูวรรณโณ 2535, อ้างใน นงมาศ ศรีขวัญ, “ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรม การลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2547.

ตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน : ความหมายและวิธีวัด

ปัจจัยหลัก (central factor) ในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลคือ เจตนาต่อการ  
 กระทำพฤติกรรม (Intention to Behavior) หมายถึง เจตนาหรือความตั้งใจที่จะพยายามทำพฤติกรรม  
 นั้น เจตนาต่อการกระทำพฤติกรรมเป็นปัจจัยการจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เป็นตัวบ่งชี้ว่า

บุคคลได้ทุ่มเทความพยายามมากน้อยเพียงใดที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ยิ่งบุคคลมีความแน่วแน่มุ่งพยายามมากเพียงใด ความเป็นไปได้ที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมก็มีมากเท่านั้น

เจตนาต่อการกระทำพฤติกรรม ขึ้นกับตัวกำหนด 3 ตัว คือทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุม (เปียคา สมบัติวัฒนา 2550)

### 3.1 การวัดตัวแปรทางอ้อมโดยผ่านความเชื่อ (Belief Composites)

ความเชื่อมีบทบาทอย่างสำคัญในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งความเชื่อเหล่านั้นควรมีทั้งการรับรู้และผลกระทบจากเจตคติต่อการทำพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการทำพฤติกรรม ข้อควรคำนึงถึงเกี่ยวกับการวัดความเชื่อประกอบด้วย ความเชื่อที่สามารถวัดและรับรู้ได้ (Accessible beliefs) ในทางทฤษฎีแล้วการวัดความเชื่อ สามารถวัดได้ถึงที่มาของความเชื่อ เช่น สามารถแสดงให้เห็นได้ว่า ทำไมคนจึงมีเจตคติการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการทำพฤติกรรมเช่นนั้น ข้อมูลเหล่านี้สามารถพิสูจน์ถึงวิธีการกระตุ้นที่ดีแต่ไม่สามารถเร่งเร้าให้เกิดการทำพฤติกรรมได้ แต่อย่างไรก็ตามควรจะตระหนักว่า การจะสามารถพิสูจน์ได้ถึงเพียงนั้น จะเกิดขึ้นได้กับเฉพาะความเชื่อเด่นชัด (Salient Beliefs) เท่านั้น ซึ่งหมายถึงความเชื่อที่เด่นชัดต่อพฤติกรรมที่เป็นที่หมายในขณะนั้นเท่านั้น ในการประเมินทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้มีสร้างความเชื่อมโยงความเชื่อเด่นชัดไว้ว่าความเชื่อเด่นชัดนั้นอยู่ในฐานะที่เป็นตัวนำหรือสาเหตุของการวัดทางตรงของเจตคติต่อการทำพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการทำพฤติกรรม

### 2.2 ความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการทำพฤติกรรม (Salient Behavioral Outcomes)

การสำรวจเบื้องต้นเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องทำในการแสดงรายละเอียดความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง และความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมการทำพฤติกรรม คำตอบที่ได้รับจากการสำรวจเบื้องต้นจะถูกนำมาใช้เป็นคำอธิบายพฤติกรรมและเป็นข้อความที่จะนำมาใช้ต่อไป คำถามที่ใช้ในการสำรวจเบื้องต้น ได้แก่

- 1) คุณเชื่อว่า อะไรคือข้อดีของการเดินบนเครื่องวิ่งไฟฟ้าอย่างน้อยวันละ 30 นาทีตลอดเดือนหน้า
- 2) คุณเชื่อว่า อะไรคือข้อเสียของการเดินบนเครื่องวิ่งไฟฟ้าอย่างน้อยวันละ 30 นาทีตลอดเดือนหน้า
- 3) นอกจากนี้คุณยังมีความคิดเห็นอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องกับการเดินบนเครื่องวิ่งไฟฟ้าอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตลอดเดือนหน้าหรือไม่ ถ้ามีโปรดระบุ

### 2.3 ทักษะการกระทำพฤติกรรมทัศนคติต่อพฤติกรรม (Attitude Toward The Behaviour)

ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมทัศนคติต่อพฤติกรรม (Attitude Toward The Behaviour หรือ  $A_b$ ) หมายถึง การประเมินทางบวก - ลบต่อการกระทำนั้นๆ หรือเป็นความรู้สึกโดยรวมของบุคคลที่เป็นทางบวก - ลบ หรือเป็นการตัดสินใจว่าเป็นสิ่งที่ดี - เลวของบุคคลต่อการกระทำพฤติกรรม หรือสนับสนุน - ต่อต้านการกระทำนั้น ถ้าบุคคลมีทัศนคติทางบวกต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นมากเท่าใด บุคคลควรมีความตั้งใจหนักแน่นที่จะกระทำพฤติกรรมมากเท่านั้น หรือในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีทัศนคติทางลบต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นมากเท่าใด บุคคลควรมีความตั้งใจหนักแน่นที่จะไม่กระทำพฤติกรรมมากเท่านั้น

ในการศึกษาทัศนคติตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ ไอเซน (Ajzen 1988) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นองค์ประกอบส่วนบุคคลที่กำหนดความตั้งใจของบุคคลที่มีต่อการกระทำพฤติกรรมต่างๆ องค์ประกอบของทัศนคติ โดยทั่วไปทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1) องค์ประกอบด้านความคิดและสติปัญญา (Cognitive Component) เป็นความคิด การใช้ปัญญาเป็นการตอบสนองต่อบุคคล ในลักษณะของการรับรู้อันสืบเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อและความเข้าใจ

2) องค์ประกอบด้านความรู้สึกและอารมณ์ (Affective Component) เป็นความรู้สึกด้านอารมณ์ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้าต่างเป็นผลจากการที่บุคคลประเมินผลสิ่งเร้า

3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavior Component) คือความโน้มเอียงที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้า ในทิศทางเดียวกันหรือตรงกันข้ามขึ้นอยู่กับความเชื่อ

ไอเซน (Ajzen 1988) ได้เสนอการวัดทัศนคติต่อพฤติกรรม 2 วิธีคือ การวัดทัศนคติต่อพฤติกรรมโดยทางตรงและทางอ้อม หรือวัดจากความเชื่อ (belief based measure) ทัศนคติที่วัดโดยทางอ้อมจากความรู้สึกเป็นตัวกำหนดทิศทางตรง ซึ่งงานวิจัยของข้าพเจ้ามุ่งเน้นเฉพาะการวัดทัศนคติโดยทางอ้อม ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

### 2.4 การวัดทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมโดยทางอ้อม

ถูกกำหนดจากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ (Behavior Beliefs หรือ b) และการประเมินผลของการกระทำ (Evaluation of Consequences หรือ c) จากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมนี้ จะเป็นตัวที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติทางตรงต่อพฤติกรรม ทัศนคติทางอ้อมได้มาจากความเชื่อเด่นชัดที่เกิดจากการกระตุ้นความเชื่อ โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเกี่ยวกับผลของการกระทำพฤติกรรมต่อเป้าหมาย เช่น การหาความเชื่อที่เป็นรากฐานของทัศนคติต่อบุคคลต่อการลดน้ำหนัก อาจทำได้โดยการถามคำถามต่อไปนี้

“การลดน้ำหนักระหว่าง 6 อาทิตย์ข้างหน้าของท่าน ท่านคิดว่าหากท่านลดน้ำหนักจะทำให้เกิดผลอะไรตามบ้าง”

ผู้วิจัยควรนำคำถามข้างต้นนี้ไปถามกลุ่มคนที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างประมาณ ตั้งแต่ 30 คนขึ้นไปแล้วนำคำตอบมาจัดกลุ่มรวมความเชื่อที่คล้ายคลึงกัน ไว้กลุ่มเดียวกัน แล้วเรียงลำดับความถี่จากสูงสุด ไปสู่ต่ำสุด เกณฑ์ในการเลือกความเชื่อไปสร้างมาตรมี 3 วิธีคือ

1) เลือกความเชื่อที่มีความถี่สูงสุด 10-12 ตัว

2) เลือกความเชื่อที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละในระดับหนึ่งกล่าวถึง เช่น ที่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 หรือ 20 กล่าวถึง

3) เลือกความเชื่อที่มีความถี่สูงตามลำดับลงไป ให้ได้ความถี่สะสมประมาณร้อยละ 75 ดังนั้น เมื่อต้องการทราบทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคลจึงจำเป็นต้องประเมินความเชื่อเด่นชัด ไอเซน (Ajzen 1988) แนะนำให้นำความเชื่อเหล่านี้มาสร้างเป็นมาตรการประเมินความหนักแน่นของความเชื่อและการประเมินผลลัพธ์ของการกระทำ โดยใช้คำคุณศัพท์ที่เป็นขั้วคู่ประกอบกับมาตร 7 ช่วง ให้คะแนนเป็นบวกและลบ คือจาก +3 ผ่านศูนย์ไปยัง -3

เนื่องจากคะแนนความหนักแน่นของความเชื่อและคะแนนการประเมินผลลัพธ์ของการกระทำแต่ละตัวมีค่าตั้งแต่ +3 ถึง -3 แล้วนำมาคำนวณหาผลรวมของผลคูณของคะแนนความหนักแน่นของความเชื่อและการประเมินผลการกระทำ และแปลผลคะแนนจากคะแนนเฉลี่ยโดยรวม ถ้าอยู่ในช่วงคะแนนบวกมาก บวกปานกลาง บวกน้อย แสดงว่าบุคคลมีทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมทางบวกอยู่ในระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ และถ้าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในช่วงคะแนนลบมาก ลบปานกลาง ลบน้อย แสดงว่าบุคคลมีทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมทางลบอยู่ในระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ

ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำและการประเมินผลของการกระทำกับทัศนคติต่อพฤติกรรม สามารถเขียนเป็นสมการได้ว่า

$$A_B = f \left[ \sum_{i=1}^n b_i e_i \right]$$

เมื่อ

n	คือ	จำนวนความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ
$A_B$	คือ	ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม
$b_i$	คือ	ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการกระทำ
$e_i$	คือ	การประเมินผลของการกระทำ

## 2.5 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm)

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm หรือ SN) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าบุคคลอื่นๆที่มีความสำคัญกับตนเองต้องการหรือไม่ต้องการให้ตนกระทำพฤติกรรมนั้นๆ

ไอเซน (Ajzen 1988) ได้เสนอวิธีการวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไว้ 2 วิธี คือ การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงโดยทางตรงและทางอ้อม

ซึ่งงานวิจัยของข้าพเจ้ามุ่งเน้นเฉพาะการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงโดยทางอ้อม ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

## 2.6 การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงโดยทางอ้อม

การวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงโดยทางอ้อม ได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับทัศนคติของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน (Normative Beliefs หรือ NB) ซึ่งหมายถึงความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนที่อยู่ในกลุ่มอ้างอิงต้องการให้ตนทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้นเพียงใด และแรงจูงใจที่จะคล้อยตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง (Motivation to Comply หรือ MC) หมายถึงการรับรู้ของบุคคลว่าตนต้องการทำตามที่กลุ่มอ้างอิงต้องการให้ทำเพียงใด โดยที่กลุ่มอ้างอิงในที่นี้หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อบุคคลผู้นั้น การหาความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงอาจทำได้โดยการถามคำถามต่อไปนี้

“การลดน้ำหนักระหว่าง 6 อาทิตย์ข้างหน้าของท่าน ท่านคิดว่าหากท่านลดน้ำหนัก มีบุคคลใดบ้างที่ให้ความสำคัญต่อการลดน้ำหนักของท่านที่ท่านนึกถึงเมื่อจะลดน้ำหนัก”

จากนั้นทำการคัดเลือกความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง เช่นเดียวกับการคัดเลือกความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม โดยพิจารณาเฉพาะกลุ่มอ้างอิงที่มีความถี่สูง เมื่อได้กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดแล้วก็สามารถนำไปสร้างมาตรวัดความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงได้ ดังตัวอย่าง

พ่อแม่ของฉันคิดว่าฉันควรลดน้ำหนัก

เป็นไปได้: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นประโยชน์

-3 -2 -1 0 +3 +2 +1

และสร้างมาตรวัดจูงใจที่จะคล้อยตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง ดังตัวอย่าง

ถ้าพ่อแม่ต้องการให้ฉันลดน้ำหนัก ฉันจะ

ทำ \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำ

-3 -2 -1 0 +3 +2 +1

ดังนั้นเมื่อต้องการทราบการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงจึงจำเป็นต้องประเมินความเชื่อเด่นชัด ไอเซน (Ajzen 1988) แนะนำให้นำความเชื่อเหล่านี้มาสร้างเป็นมาตรการประเมินความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและการประเมินแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงโดยใช้ค่าคุณศัพท์ที่เป็นขั้วคู่ประกอบกับมาตร 7 ช่วง ให้คะแนนเป็นบวกและลบ คือจาก +3 ผ่านไปยัง -3

เนื่องจากคะแนนความหนักแน่นของความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและคะแนนแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงแต่ละตัวมีค่าตั้งแต่ +3 ถึง -3 แล้วนำมาคำนวณหาผลรวมของผลคูณของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและคะแนนแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง และแปลผลคะแนนจากคะแนนเฉลี่ยโดยรวม ถ้าอยู่ในช่วงคะแนนบวกมาก บวกปานกลาง บวกน้อย แสดงว่าบุคคลมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำพฤติกรรมทางบวกอยู่ในระดับสูง ระดับปานกลางและระดับต่ำ และถ้าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในช่วงคะแนนลบมาก ลบปานกลาง ลบน้อย แสดงว่าบุคคลมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำพฤติกรรมทางลบอยู่ในระดับสูง ระดับปานกลางและระดับต่ำ

ในการวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง จะต้องมีความสอดคล้องกันในแง่ของการกระทำ เป้าหมาย บริบทและเวลา ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงกับความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงและแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง สามารถเขียนเป็นสมการได้ว่า

$$SN = f \left[ \sum_{j=1}^m MC_j NB_j \right]$$

เมื่อ

m คือ จำนวนแหล่งหรือกลุ่มอ้างอิง

SN คือ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

MC คือ แรงจูงใจที่จะคล้อยตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง

NB คือ ความเชื่อเกี่ยวกับทัศนคติของกลุ่มอ้างอิงต่อการกระทำของตน

## 2.7 การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control)

การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control หรือ PCB) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าเป็นการง่ายหรือยากที่จะทำพฤติกรรมนั้นๆ PCB ขึ้นอยู่กับผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม (Control Beliefs หรือ C) และการรับรู้การควบคุม (Perceived Power หรือ P) ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับการมีหรือไม่มี

ทรัพยากรหรือโอกาสที่จำเป็นในการทำพฤติกรรม ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมอาจได้รับอิทธิพลจาก

- 1) ประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ ในอดีต
- 2) ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับการบอกเล่าจากผู้อื่นเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ
- 3) การสังเกตจากประสบการณ์ของคนคุ้นเคยและเพื่อน
- 4) มีตัวแปรอื่นๆ ที่เพิ่มหรือลดการรับรู้ความยากของการกระทำนั้นๆ

ส่วนการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่ามีปัจจัยควบคุมบางอย่างที่สามารถเอื้ออำนวยหรือขัดขวางการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ

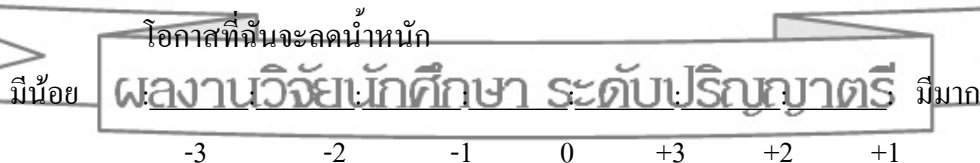
ไอเซน (Ajzen 1988) ได้เสนอวิธีการวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมไว้ 2 วิธี คือ การรับรู้การควบคุมโดยทางตรงและทางอ้อม

### 2.8 การวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมโดยทางอ้อม

การวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมโดยทางอ้อม ได้จากผลรวมของผลคูณระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมและการรับรู้การควบคุม สำหรับการหาความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมใช้วิธีเดียวกับการหาความเชื่อเด่นชัดของทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม และความเชื่อของกลุ่มอ้างอิง โดยการถามคำถามให้กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างตอบเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนหรือขัดขวางต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น ดังนี้

“การลดน้ำหนักระหว่าง 6 อาทิตย์ข้างหน้าของท่าน ท่านคิดว่าหากท่านลดน้ำหนัก จะมีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งเสริมหรือขัดขวางต่อการลดน้ำหนักของท่าน”

จากนั้นทำการคัดเลือกปัจจัยเด่นชัดที่มีความถี่สูง แล้วนำไปสร้างมาตรวัดความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม ดังตัวอย่าง



ดังนั้นเมื่อต้องการทราบการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องประเมินความเชื่อเด่นชัด ไอเซน (Ajzen 1988) แนะนำให้นำความเชื่อเหล่านี้มาสร้างเป็นมาตรการประเมินความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมที่ โดยใช้ค่าคุณศัพท์ที่เป็นขั้วคู่ประกอบด้วยมาตร 7 ช่วง ให้คะแนนเป็นบวกและลบ คือจาก +3 ผ่านไปยัง -3

เนื่องจากคะแนนความหนักแน่นของความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมและคะแนนการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมแต่ละตัวมีค่าตั้งแต่ +3 ถึง -3 แล้วนำมาคำนวณหาผลรวมของผลคูณของคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมและคะแนนการ

รับรู้การควบคุมพฤติกรรม และแปลผลคะแนนจากคะแนนเฉลี่ยโดยรวม ถ้าอยู่ในช่วงคะแนนบวกมาก บวกปานกลาง บวกน้อย แสดงว่าบุคคลมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางบวกอยู่ในระดับสูง ระดับปานกลางและระดับต่ำ และถ้าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในช่วงคะแนนลบมาก ลบปานกลาง ลบน้อย แสดงว่าบุคคลมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางลบอยู่ในระดับสูง ระดับปานกลางและระดับต่ำ

ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกับความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมและการรับรู้การควบคุม สามารถเขียนเป็นสมการได้ว่า

$$PBC = f \left[ \sum_{k=1}^q C_k P_k \right]$$

เมื่อ

q

คือ จำนวนปัจจัย

PCB

คือ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

C

คือ ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม

P

คือ การรับรู้การควบคุม

## 2.9 พฤติกรรม (Behavior)

การทำความเข้าใจว่า พฤติกรรมคืออะไร จำเป็นต้องแยกให้ออกก่อนว่า สิ่งใดเป็นพฤติกรรมและสิ่งใดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและอาจจะเป็นผลจากพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น การเข้ารับการทดสอบความรู้แล้วได้รับผลสอบในระดับผ่านนั้น ต้องหาว่ามีที่มาอย่างไร อาจมาจากการเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ การอ่านหนังสืออย่างหนัก การจำเนื้อหาทุกอย่าง หรือ เป็นเพียงการลอกข้อสอบจากคนอื่น อีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งที่อาจเป็นผลที่เกิดจากพฤติกรรม ได้แก่ น้ำหนักที่ลดลง ซึ่งอาจมีที่มาจากมารับประทานแต่อาหารไขมันต่ำ การงดเว้นการรับประทานอาหารในบางมื้อ หรือ การวิ่งเหยาะ ๆ ทุกวัน ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การสอบผ่าน หรือการที่น้ำหนักลดลง เป็นผลของการกระทำ แต่ไม่ใช่พฤติกรรม ที่สำคัญกว่านั้น การสอบผ่านและการลดลงของน้ำหนัก อาจไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลนั้น ก็เป็นไปได้ เช่น ถ้าหากข้อสอบยากมาก แม้จะตั้งใจเรียนอย่างหนักก็อาจสอบไม่ผ่านได้ รวมถึงการลดลงของน้ำหนักก็อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เช่น ภาวะเมตาบอลิซึมของร่างกาย หรือ การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น ไอเซน (Ajzen 1988)

การให้คำจำกัดความของพฤติกรรมที่ต้องการศึกษา ต้องมีองค์ประกอบ 4 ส่วนคือ เป้าหมาย (Target) การกระทำ (Action) บริบท (Context) และ เวลา (Time) ซึ่งรวมเรียกว่า TACT (Ajzen 2006, อ้างใน นภมาศ ศรีขวัญ 2547) ตัวอย่างเช่น การเดินบนเครื่องวิ่งไฟฟ้าในศูนย์



ออกกำลังกายเป็นเวลา 30 นาทีทุกวันตลอดเดือนหน้า การเดินจัดว่าเป็นการกระทำ ซึ่งอาจรวมถึงเวลา 30 นาทีทุกวัน เข้าไปด้วยเครื่องวิ่งไฟฟ้าอาจจัดเป็นเป้าหมาย และศูนย์ออกกำลังกายเป็นบริบทหรือบางคนอาจเห็นว่า ศูนย์ออกกำลังกายเป็นเป้าหมายและเครื่องวิ่งไฟฟ้าเป็นบริบทก็ได้ ในขณะที่ตลอดเดือนหน้าเป็นเวลา

สิ่งสำคัญคือ ตัวแปรทุกตัวของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งประกอบด้วย เจตคติต่อการทำพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมและเจตนาเชิงพฤติกรรมต้องถูกกำหนดในแบบเดียวกัน ซึ่งจัดเป็นหลักของความเข้ากันได้ (Principle of Compatibility) เครื่องวัดตัวแปรต่าง ๆ ดังกล่าวต้องมีความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการศึกษา (Ajzen, 2006, อ้างใน นภมาศ ศรีขวัญ 2547)

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรม คือ การกระทำของบุคคลที่ต้องกำหนดออกมาในรูปแบบของเป้าหมาย การกระทำ บริบท และเวลา โดยมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจง แต่ต้องไม่เข้มงวดจนขาดความยืดหยุ่นและทำให้ไม่สามารถปรับใช้เป็นการทั่วไปได้ และเพื่อความเที่ยงตรงของข้อมูลที่รวบรวมได้และความสะดวกในการเก็บข้อมูลให้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยการรายงานตนเองของผู้ถูกศึกษา ผู้วิจัยสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับข้อมูลโดยการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมให้มากกว่า 1 ข้อคำถาม (นภมาศ ศรีขวัญ 2547)

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นภมาศ ศรีขวัญ (2547 : บทคัดย่อ) จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและพฤติกรรม การลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นหญิง จำนวน 90 ราย ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 4 ชุด คือ แบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และแบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยง โดยวิธีแอลฟาครอนบาคมีค่าเท่ากับ .73, .88, .94, .86, .73, .81 และ .68 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาความสัมพันธ์โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

พฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงถูกต้องระดับปานกลาง ( $M=59.44$ )

วัยรุ่นหญิงมีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ในระดับต่ำ ( $M = 23.30$ ) มีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ทางบวกอยู่ในระดับต่ำ ( $M = 7.37$ ) การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ทางบวกอยู่ในระดับต่ำ ( $M= 46.80$ )

การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับ พฤติกรรมการลดน้ำหนักในวัยรุ่นหญิง ( $r = .283, p < .05$ )

ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ การควบคุมพฤติกรรม สามารถร่วมกันทำนายพยากรณ์พฤติกรรมการลดน้ำหนักในวัยรุ่นหญิงได้ ร้อยละ 8.9 ( $R^2 = .089, F = 2.792, p < .05$ )

นางสาวนิลาภรณ์ ส่งศรีสุข และคณะ (2547 : บทคัดย่อ) จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ การลดน้ำหนักของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมจำนวน 300 คน ซึ่งเป็นชาย 123 คน เป็นหญิง 177 คน มีการสุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโดยวิธีการสุ่มแบบ Non-Probability Sampling เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม จำนวน 300 ชุด วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าฐานนิยม การทดสอบสมมติฐานด้วย Independent Sample T-test, F-test (one - way anova) ผลการวิจัยสรุปดังนี้

วัยรุ่นในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมส่วนใหญ่เคยลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อย ละ 52.3 และ ไม่เคยลด คิดเป็นร้อยละ 47.7

บุคคลที่เป็นแรงจูงใจให้ลดน้ำหนักส่วนใหญ่เป็นแฟน คิดเป็นร้อยละ 17 รองลงมาคือเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 15

วิธีที่ใช้ลดน้ำหนักส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่ มีประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 25.0 รองลงมาเป็นการลดอาหาร คิดเป็นร้อยละ 15.7

สาเหตุที่ลดน้ำหนักส่วนใหญ่เป็นเพราะรู้สึกตัวเริ่มอ้วน คิดเป็นร้อย ละ 33.3 รองลงมาเป็นเพราะมีคนทักว่าอ้วน คิดเป็นร้อยละ 12.7

ความถี่ในการลดน้ำหนักส่วนใหญ่จะลดเป็นบางครั้งตามความพึงพอใจ คิด เป็นร้อยละ 25.3 รองลงมาคิดเป็นประจำต่อเนื่อง คิดเป็นร้อยละ 12.0

ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักส่วนใหญ่จะอยู่ระหว่าง 500 – 1000 บาท คิดเป็น ร้อยละ 18.0 รองลงมาอยู่ระหว่าง 1001 – 3000 บาท คิดเป็นร้อยละ 7.0

สาเหตุที่วัยรุ่นในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมไม่เคยลดน้ำหนักส่วน ใหญ่เป็นเพราะหุ่นดีอยู่แล้ว คิดเป็นร้อยละ 15.3 รองลงมาเป็นเพราะไม่รู้ว่าจะลดไปทำไม คิดเป็น ร้อยละ 14.7

นางสาวนภาพร วงษ์มี และคณะ (2549 : บทคัดย่อ) จากการศึกษาพฤติกรรมการลด น้ำหนักของนิสิต นักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร สรุปผลการวิเคราะห์ ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 320 คนส่วนใหญ่พบว่า สาเหตุจากการ

ลดน้ำหนักมาจากความอ้วนมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มากที่สุดจำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 65.0 การกินยาลดความอ้วนทำให้ร่างกายทรุดโทรมมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มากที่สุดจำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 การออกกำลังกายทำให้รูปร่างดีขึ้นมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มากที่สุดจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 60.9 ดารา, นักร้อง, นางแบบเป็นสิ่งจูงใจในการลดน้ำหนักมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มากที่สุดจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 เพศตรงข้ามมีอิทธิพลต่อการลดน้ำหนัก มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มากที่สุดจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6 การกินของจุกจิกไม่เป็นเวลา มีผลต่อการเป็นโรคอ้วน มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มากที่สุดจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 49.7 ควรให้ความรู้ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนักโดยผ่านสื่อต่างๆ มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มากที่สุดจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 สาเหตุการอ้วนเกิดจากกรรมพันธุ์มีระดับความคิดเห็นปานกลาง มากที่สุดจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 ครอบครัวมีผลต่อการลดความอ้วนมีระดับความคิดเห็นปานกลาง มากที่สุดจำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 รู้สึกไม่มั่นใจทุกครั้งที่มีคนบอกว่าอ้วนมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด มากที่สุดจำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 44.1



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน” ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน คือ

1. ระเบียบวิธีวิจัย
2. ประชากร
3. ขนาดตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง
4. การสุ่มตัวอย่าง การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
6. การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
7. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

โดยมีรายละเอียดและขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### 1. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยเน้นการสำรวจข้อมูล (Data survey) จากแหล่งปฐมภูมิ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ซึ่งเป็นประชากรเป้าหมายของการวิจัย ผลการสำรวจข้อมูล จะใช้การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน

#### 2. ประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาการจัดการ คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 มีจำนวนทั้งหมด 3,765 คน ข้อมูล ณ 20 ตุลาคม 2554 (กองบริการนักศึกษา 2554)

### 3. ขนาดตัวอย่างและกลุ่มตัวอย่าง

#### 3.1 ขนาดตัวอย่าง

ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างตามแนวทาง Yamane (กัลยา วานิชย์บัญชา 2541) โดยกำหนดให้มีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 หรือความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ดังนั้น ในการวิจัยแสดงการคำนวณขนาดตัวอย่างที่ใช้ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง  
N คือ ขนาดของประชากร  
e คือ ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้(0.05)

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{3,765}{1 + 3,765(0.05)^2}$$

$$n = 361.585$$

จากการคำนวณเพื่อให้มีความเชื่อมั่นสูงขึ้นจึงกำหนดขนาดตัวอย่างเท่ากับ 362 คน

#### 3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 362 คน โดยวิธีการการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบโควต้า (Quota sampling) การสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละคณะใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ แต่ละคณะ เฉลี่ยประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ เพื่อให้ได้จำนวนตัวอย่าง 362 คน ตามกลุ่มประชากร รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1 ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนประชากรที่มีประสบการณ์การลดน้ำหนักและกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อคณะ	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
คณะวิทยาการจัดการ	2,513	242
คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร	723	70
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	529	50
รวม	3,765	362

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

**4.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data)** เป็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 362 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของตัวอย่างตามแนวทาง Yamane (กัลยา วาณิชย์บัญชา 2541) โดยแบ่งเป็น คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 242 คน คณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 70 คน และคณะเทคโนโลยีและการสื่อสาร จำนวน 50 คน และทำการสุ่มนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ด้วยวิธีการการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota sampling) ที่มีพฤติกรรมลดน้ำหนักให้นักศึกษาเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยการกรอกข้อความและทำเครื่องหมายกากบาทตามทีเลือกในแบบสอบถามเอง และเพื่อให้ผู้ตอบมีความสบายใจในการกรอกข้อมูล และเมื่อเก็บข้อมูลแล้วผู้วิจัยมีการตรวจสอบความครบถ้วนถูกต้องตามแบบสอบถามภายหลังที่รับเอกสารคืนจากผู้ตอบแบบสอบถามทุกรายก่อนนำแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูล

**4.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data)** ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมแนวคิดและทฤษฎีจากตำรา เอกสาร รายงาน บทความ วารสาร ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง โดยเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ทราบถึงแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนที่จะนำมาใช้รายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนัก

#### 5. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 2 ชุด

**ชุดที่ 1** ประกอบด้วยแบบสอบถามแบบนำร่องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยเทียบเคียงกับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาที่ใช้ทฤษฎีและวิธีการสร้างเครื่องมือของไอเซน (Ajzen 2006, อ้างอิงใน นภมาศ ศรีขวัญ 2547) โดยนำมาปรับให้เข้ากับพฤติกรรมที่ศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นจากนักศึกษานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 40 คน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม ซึ่งมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** สืบหาความเชื่อเด่นชัด (Salient references) กลุ่มอ้างอิงเด่นชัด (Salient references) ปัจจัยควบคุมเด่นชัด (Salient control factors) คำคุณศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม

ลดน้ำหนัก ทั้งนี้พฤติกรรมลดน้ำหนักในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยการกระทำ 3 พฤติกรรม ดังต่อไปนี้ 1) การควบคุมอาหาร 2) การออกกำลังกาย 3) การใช้ยาลดน้ำหนัก โดยการนำแบบสอบถาม ปลายเปิดไปสำรวจความเชื่อเด่นชัดจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต สารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 40 คน จากนั้นนำผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะคล้ายกัน หรือความเชื่อที่เหมือนกันจัดเข้าไว้ในกลุ่มเดียวกัน แล้วเรียงลำดับความถี่ที่สูงตามลำดับลงไปจน ความถี่ต่ำสุดของความเชื่อทั้งหมด โดยได้ความเชื่อและความถี่ แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความเชื่อเด่นชัด เป็นการประเมินความคิดเห็นหรือความรู้สึกของ นักศึกษาถึงผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก โดยการให้กลุ่มตอบคำถาม ดังนี้

1. คุณคิดว่า ถ้าคุณควบคุมอาหารจะเกิดผลอย่างไรต่อคุณ โปรดระบุผลที่พึง ประสงค์และหรือผลที่ไม่พึงประสงค์...

2. คุณคิดว่า ถ้าคุณออกกำลังกายจะเกิดผลอย่างไรต่อคุณ โปรดระบุผลที่พึง ประสงค์และหรือผลที่ไม่พึงประสงค์...

3. คุณคิดว่า ถ้าคุณใช้ยาลดน้ำหนักจะเกิดผลอย่างไรต่อคุณ โปรดระบุผลที่ พึงประสงค์และหรือผลที่ไม่พึงประสงค์...

จากการแจกแจงความถี่ ความเชื่อของนักศึกษาได้ข้อความเกี่ยวกับความเชื่อเด่นชัดสำหรับ พฤติกรรมลดน้ำหนัก 3 พฤติกรรม ดังนี้

ตารางที่ 2 ความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก

ผลที่พึงประสงค์	ความถี่	ผลไม่พึงประสงค์	ความถี่	
รูปร่างดี	29	ขาดสารอาหาร	28	
บุคลิกภาพดี	25	ร่างกายอ่อนแอ	17	รวม 130
เงินเหลือเก็บ	11	สุขภาพจิตเสีย	11	
ร่างกายแข็งแรง	9	กินจุกจิก	10	
สุขภาพจิตดี	9	มีปัญหาด้านการพัฒนาสมอง	4	
หาเสื้อสวมใส่ได้ง่าย	3	ร่างกายทรุดโทรม	3	
ปราศจากโรค	2			
มีความมั่นใจในตนเอง	2			
คนชอบ	2			รวมทั้งหมด 165

**ตารางที่ 3** ความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก

ผลที่พึงประสงค์	ความถี่	ผลไม่พึงประสงค์	ความถี่	
ร่างกายแข็งแรง	40	ร่างกายอ่อนเพลีย	22	
รูปร่างดี	19	บาดเจ็บทางร่างกาย	5	รวม 102
ปราศจากโรค	12	เวลาส่วนตัวน้อย	4	
บุคลิกภาพดี	9	กินจุกจิก	3	
สุขภาพจิตดี	9	ขี้เกียจ	3	
หาเสื้อสวมใส่ได้ง่าย	2	ร่างกายทรุดโทรม	2	
		ร่างกายไม่พร้อม	2	รวมทั้งหมด 132

**ตารางที่ 4** ความเชื่อเด่นชัดเกี่ยวกับผลของการใช้ยาลดน้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนัก

ผลที่พึงประสงค์	ความถี่	ผลไม่พึงประสงค์	ความถี่	
น้ำหนักลดรวดเร็ว	22	Yo-yo effect	17	
บุคลิกภาพดี	21	สุขภาพจิตเสีย	14	รวม 103
หาเสื้อสวมใส่ได้ง่าย	13	ร่างกายอ่อนแอ	8	
รูปร่างสวย	5	ได้รับสารพิษ	8	
ไม่เป็นโรคอ้วน	5	เผลอเพี้ยน	5	
		มีปัญหาด้านกรพัฒนาสมอง	5	
		ป่วยง่าย	4	
		ขาดสารอาหาร	2	รวมทั้งหมด 129

ส่วนที่ 2 กลุ่มอ้างอิงเด่นชัด เป็นการประเมินการรับรู้ของนักศึกษาถึงกลุ่ม

บุคคลที่มีความสำคัญต่อเขาว่า มีคนหรือกลุ่มคนใดบ้างที่สนับสนุนหรือคัดค้าน โดยข้อความเป็นดังนี้นี้ถ้าคุณควบคุมอาหาร

1. คุณจะนึกถึงบุคคลใดหรือกลุ่มบุคคลใดซึ่งมีความสำคัญต่อท่านบ้าง โปรดระบุบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุนและบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นอุปสรรค...

2. ถ้าคุณออกกำลังกาย คุณจะนึกถึงบุคคลใดหรือกลุ่มบุคคลใดซึ่งมีความสำคัญต่อท่านบ้าง โปรดระบุบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุนและบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นอุปสรรค...

3. ถ้าคุณใช้ยาลดน้ำหนัก คุณจะนึกถึงบุคคลใดหรือกลุ่มบุคคลใดซึ่งมีความสำคัญต่อท่านบ้าง โปรดระบุบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุนและบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นอุปสรรค...



จากการแจกแจงความถี่ ได้กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดที่สนับสนุนและเป็นอุปสรรคการทำ  
พฤติกรรมการลดน้ำหนัก 3 พฤติกรรม ดังนี้

ตารางที่ 5 กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดเกี่ยวกับการควบคุมอาหารเพื่อเป็นการลดน้ำหนัก

บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุน	ความถี่	บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นอุปสรรค	ความถี่	
เพื่อน	30	บิดา-มารดา	19	
บิดา-มารดา	19	ญาติพี่น้อง	11	รวม 96
ญาติพี่น้อง	8	เพื่อน	9	
คนรัก	5	ตัวเอง	2	
ตัวเอง	4	คนรู้จัก	2	
คารา	3			
คนรู้จัก	2			รวมทั้งหมด 114

ตารางที่ 6 กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเป็นการลดน้ำหนัก

บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุน	ความถี่	บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นอุปสรรค	ความถี่	
บิดา-มารดา	40	ญาติพี่น้อง	5	รวม 80
เพื่อน	32	เพื่อน	3	
ญาติพี่น้อง	10	คนรัก	2	
คนรัก	5			
แพทย์	2			
ตัวเอง	2			รวมทั้งหมด 101

ตารางที่ 7 กลุ่มอ้างอิงเด่นชัดเกี่ยวกับการใช้ยาลดน้ำหนักเพื่อเป็นการลดน้ำหนัก

บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สนับสนุน	ความถี่	บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เป็นอุปสรรค	ความถี่	
เพื่อน	7	บิดา-มารดา	40	รวม 79
ตัวเอง	5	เพื่อน	24	
ญาติพี่น้อง	3	ญาติพี่น้อง	7	
คนรัก	2	แพทย์	4	
คารา	2	คนรัก	2	รวมทั้งหมด 96

ส่วนที่ 3 ปัจจัยควบคุมเด่นชัด เป็นการประเมินความเห็นหรือการรับรู้ของนักศึกษาถึงความเป็นไปได้ในการทำการลดน้ำหนักภายใต้ปัจจัยต่างๆ ที่เป็นปัจจัยส่งเสริมหรือเป็นปัจจัยขัดขวางต่อการกระทำพฤติกรรม โดยมีข้อคำถาม ดังนี้

1. คุณคิดว่า ปัจจัยใดบ้างที่ส่งเสริมหรือขัดขวางในการควบคุมอาหาร โพรดระบบปัจจัยส่งเสริม (สิ่งจูงใจให้กระทำ) และปัจจัยขัดขวาง (อุปสรรคในการกระทำ)

2. คุณคิดว่า ปัจจัยใดบ้างที่ส่งเสริมหรือขัดขวางในการออกกำลังกาย โพรดระบบปัจจัยส่งเสริม (สิ่งจูงใจให้กระทำ) และปัจจัยขัดขวาง (อุปสรรคในการกระทำ)

3. คุณคิดว่า ปัจจัยใดบ้างที่ส่งเสริมหรือขัดขวางในการใช้ยาลดน้ำหนัก โพรดระบบปัจจัยส่งเสริม (สิ่งจูงใจให้กระทำ) และปัจจัยขัดขวาง (อุปสรรคในการกระทำ)

จากการแจกแจงความถี่ ได้ปัจจัยควบคุมเด่นชัดที่เป็นปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยขัดขวาง การกระทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก 3 พฤติกรรม ดังนี้

ตารางที่ 8 ปัจจัยควบคุมความเด่นชัดเกี่ยวกับการควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก

ปัจจัยส่งเสริม	ความถี่	ปัจจัยขัดขวาง	ความถี่	
เงิน	21	ไม่มีเวลาว่าง	23	
เวลาว่าง	14	รู้สึกหิว	15	รวม 88
ต้องการใส่เสื้อผ้าสวย	5	ไม่มีเงิน	15	
แรงบันดาลใจ	4	ร้านสะดวกซื้อ	4	
		ความขี้เกียจ	4	
		สภาพแวดล้อม	3	
		ความสะดวก	2	
		รวมทั้งหมด	110	

ผลงานวิทยานิพนธ์นี้ใช้ในระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 9 ปัจจัยควบคุมความเด่นชัดเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก

ปัจจัยส่งเสริม	ความถี่	ปัจจัยขัดขวาง	ความถี่	
เวลาว่าง	38	ไม่มีเวลาว่าง	28	
สถานที่เหมาะสม	4	กิจกรรม	8	รวม 81
แรงบันดาลใจ	2	สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย	7	
เครื่องออกกำลังกาย	2	ขาดกำลังใจ	4	
		สถานที่ไม่เหมาะสม	4	
		การพักผ่อน	2	
		ดิศธุระ	2	
		ร่างกายไม่พร้อม	2	รวมทั้งหมด 103

ตารางที่ 10 ปัจจัยควบคุมความเด่นชัดเกี่ยวกับการใช้ลดน้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนัก

ปัจจัยส่งเสริม	ความถี่	ปัจจัยขัดขวาง	ความถี่	
การโฆษณา	28	ไม่มีเงิน	20	รวม 65
เงิน	10	ราคาแพง	7	
คำบอกเล่า	4	อันตราย	3	
เวลาว่าง	3	ได้รับข่าวสารจากสื่อ	2	
ใช้ผลิตภัณฑ์ฟรี	2	ความเชื่อมั่นในผลิตภัณฑ์	2	
ประชาสัมพันธ์	2	ไม่มีเวลาว่าง	2	รวมทั้งหมด 85

ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาคำคุณศัพท์ที่เลือกข้อความเชื่อที่จะนำไปสร้างข้อคำถามในแบบวัดโดยพิจารณาข้อความเชื่อเหล่านั้น จัดกลุ่มตัวอย่างความเชื่อเด่นชัด แล้วเลือกข้อความเชื่อเด่นชัดที่มีความถี่สูง โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 75 ของความถี่ที่ได้ทั้งหมด ไอเซน(Ajzen 1988) โดยแสดงเป็นจุดไขว้ปลาใต้ข้อความเชื่อที่มีความถี่สูงสะสมไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 ของความถี่ที่ได้ทั้งหมดของข้อความเชื่อ

สำหรับคำคุณศัพท์คู่ เพื่อให้ได้คำที่แสดงความรู้สึกต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เด่นชัดยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อสำรวจความคิดเห็นคำคุณศัพท์คู่ต่างๆ สำหรับพฤติกรรมลดน้ำหนักทั้ง 3 พฤติกรรมที่นักศึกษาได้ให้มาแล้วในการสำรวจเบื้องต้น อีกครั้งหนึ่งโดยนำไปสอบถามกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 40 คน พบผลดังนี้

1. การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก คำคุณศัพท์คู่ที่มีค่าความเชื่อมั่นสูง ได้แก่ เป็นไปได้ - เป็นไปไม่ได้, ปรารถนา - ไม่ปรารถนา, ชอบ - ไม่ชอบ, พอใจ - ไม่พอใจ,

ยอมรับได้-ยอมรับไม่ได้, ทำตาม - ไม่ทำตาม, ส่งเสริม - ขัดขวาง, ตั้งใจ - ไม่ตั้งใจ

2. การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก คำคุณศัพท์คู่ที่มีค่าความเชื่อมั่นสูง ได้แก่ เป็นไปได้ - เป็นไปไม่ได้, ปรารถนา - ไม่ปรารถนา, ยอมรับได้ - ยอมรับไม่ได้, ทำตาม - ไม่ทำตาม, ส่งเสริม - ขัดขวาง, ตั้งใจ - ไม่ตั้งใจ

3. การใช้ยาลดน้ำหนักเพื่อการลดอาหาร คำคุณศัพท์คู่ที่มีค่าความเชื่อมั่นสูง ได้แก่ ต้องการ - ไม่ต้องการ, ชอบ - เกลียด, ปรารถนา - ไม่ปรารถนา, ยอมรับได้ - ยอมรับไม่ได้, ทำตาม - ไม่ทำตาม, เป็นไปได้ - เป็นไปไม่ได้, ส่งเสริม - ขัดขวาง, ตั้งใจ - ไม่ตั้งใจ

**ขั้นตอนที่ 3** สร้างเครื่องมือในการวิจัย โดยนำความเชื่อเด่นชัดที่มีความถี่สูง (Modal Salient Belief) ที่ได้มาจากการคัดเลือกในขั้นตอนที่ 1 - 2 มาสร้างมาตรวัดตัวแปรต่างๆ ทั้ง กิจกรรมการลดน้ำหนัก และตัวแปรพฤติกรรมลดน้ำหนัก ในรูปของการกระทำ

**ชุดที่ 2** ประกอบด้วยแบบสอบถามแบบรายงานตนเอง แบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และแบบสอบถามการลดน้ำหนัก โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา การตีความของข้อความ ความครอบคลุมของเนื้อหา และหลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) ในนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบแบบสอบถาม นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์เป็นรายข้อหาความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมลดน้ำหนัก เจตนาต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก พฤติกรรมลดน้ำหนัก เมื่อนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าเที่ยงเท่ากับ .78, .75, .72, .65 และ .63 ตามลำดับ ซึ่งมีขั้นตอนการทดสอบดังนี้

แบบสอบถามทั้งหมดจะมีทั้งหมด 2 ส่วน แบ่งเป็น

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทางชีวสังคมและตัวแปรปัจจัยทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่, คณะที่กำลังศึกษาอยู่, น้ำหนัก, ส่วนสูง, รายได้ต่อเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครองตอบแบบสอบถาม คำถามเป็นแบบให้เติมคำ

**ส่วนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนจำนวน 8 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก เป็นการประเมินความรู้สึกรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก โดยใช้คำคุณศัพท์คู่ วัต โดยใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ดังนี้

1.1 การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 6 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าท่านควบคุมอาหาร จะให้ท่านมี**บุคลิกภาพดี**

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

1.2 การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าท่านออกกำลังกาย จะให้ท่านมี**ร่างกายแข็งแรง**

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

1.3 การใช้ยาลดน้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 7 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าท่านใช้ยาลดน้ำหนัก จะให้ท่าน**น้ำหนักลดลงเร็ว**

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามการประเมินผลการลดน้ำหนักตามความเชื่อ เป็นการประเมินความรู้สึกรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก โดยใช้คำคุณศัพท์คู่ วัต โดยใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ดังนี้

2.1 การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 6 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าท่านมี**บุคลิกภาพดี** เนื่องมาจากการควบคุมอาหาร เป็นสิ่งที่...

ปรารถนา : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ปรารถนา

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

2.2 การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าท่านมี**ร่างกายแข็งแรง** เนื่องมาจากการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่...

ปรารถนา : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ปรารถนา

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

2.3 การใช้ขาลดน้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 7 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าทำน้ำหนักลดลงรวดเร็ว เนื่องมาจากการใช้ขาลดน้ำหนัก เป็นสิ่งที่...

ชอบ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เกลียด  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

คะแนนทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก นำมาจากผลรวมของคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการลดน้ำหนักคูณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามการประเมินผลการลดน้ำหนักตามความเชื่อ

ในการแปลคะแนน พิจารณาจาก คะแนนต่ำสุด (-162 คะแนน) และคะแนนเต็มสูงสุด (162 คะแนน) กำหนดคะแนนเป็นคะแนนบวกและคะแนนลบ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยผู้วิจัยแบ่งวิธีการหาคะแนนตามวิธีการหาอันตรายจากชั้นโดยใช้พิสัย และกำหนดเป็นช่วงๆ จะได้ 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง ดังนี้

คะแนนเป็นศูนย์	หมายถึง	มีทัศนคติเป็นกลาง
คะแนนเป็นบวก	หมายถึง	มีทัศนคติที่ตั้งใจหนักแน่นที่จะกระทำ
พฤติกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้		
ระดับต่ำ	หมายถึง	มีคะแนน 0.1 ถึง 54
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนน 54.1 ถึง 108
ระดับสูง	หมายถึง	มีคะแนน 108.1 ถึง 162
คะแนนเป็นลบ	หมายถึง	มีทัศนคติที่ตั้งใจหนักแน่นที่จะไม่กระทำ

พฤติกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับต่ำ	หมายถึง	มีคะแนน -0.1 ถึง -54
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนน -54.1 ถึง -108
ระดับสูง	หมายถึง	มีคะแนน -108.1 ถึง -162

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นการประเมินความรู้สึกรักของนักศึกษาที่มีต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนักโดยใช้คำคุณศัพท์คู่วัดโดยใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละระดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ดังนี้

3.1 การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

เพื่อนของท่าน เห็นว่าท่านควรลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหาร

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

3.2 การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

บิดา-มารดาของท่าน คิดว่าท่านควรลดน้ำหนัก ด้วยการออกกำลังกาย

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

3.3 การใช้ยาลดน้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ท่าน(ตัวเอง)คิดว่าท่านควรลดน้ำหนัก ด้วยการใช้น้ำหนัก

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

#### ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นการประเมิน

ความรู้สึกรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก โดยใช้คำคุณศัพท์ที่วัดโดยใช้มาตร  
จำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -  
3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละคำมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ดังนี้

4.1 การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าเพื่อนแนะนำให้ท่านลดน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหาร ท่านจะ....

ทำตาม: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำตาม  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

4.2 การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าบิดา-มารดาแนะนำให้ท่านลดน้ำหนัก โดยการออกกำลังกาย ท่านจะ....

ทำตาม: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำตาม  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

4.3 การใช้น้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 2 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ถ้าญาติพี่น้องแนะนำให้ท่านลดน้ำหนัก โดยการใช้น้ำหนัก ท่านจะ...

ทำตาม: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำตาม  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

คะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง นำมาจากผลรวมของคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถาม  
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง คูณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

ในการแปลคะแนน พิจารณาจาก คะแนนต่ำสุด (-72 คะแนน) และคะแนนเต็มสูงสุด (72 คะแนน) กำหนดคะแนนเป็นคะแนนบวกและคะแนนลบ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยผู้วิจัยแบ่งวิธีการหาคะแนนตามวิธีการหาอันตรายภาคขึ้นโดยใช้พิสัย และกำหนดเป็นช่วงๆ จะได้ 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง ดังนี้

คะแนนเป็นศูนย์	หมายถึง	มีทัศนคติเป็นกลาง
คะแนนเป็นบวก	หมายถึง	มีทัศนคติที่ตั้งใจหนักแน่นที่จะกระทำ

พฤติกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับต่ำ	หมายถึง	มีคะแนน 0.1 ถึง 24
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนน 24.1 ถึง 48
ระดับสูง	หมายถึง	มีคะแนน 48.1 ถึง 72
คะแนนเป็นลบ	หมายถึง	มีทัศนคติที่ตั้งใจหนักแน่นที่จะไม่กระทำ

พฤติกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับต่ำ	หมายถึง	มีคะแนน -0.1 ถึง -24
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนน -24.1 ถึง -48
ระดับสูง	หมายถึง	มีคะแนน -48.1 ถึง -72

**ตอนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมลดน้ำหนัก เป็น**

การประเมินความรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก โดยใช้คำคุณศัพท์คู่ วัด

โดยใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้

คะแนน +3 ถึง -3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละระดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ดังนี้

5.1 การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ความเป็นไปได้ที่ท่านจะมีเงินเหลือเก็บ จากการควบคุมอาหาร

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

5.2 การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 2 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ความเป็นไปได้ที่ท่านจะมีเวลาว่าง ในการออกกำลังกาย

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3



5.3 การใช้ยาลดน้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ท่านได้รับข่าวสารจากการโฆษณาเกี่ยวกับความอ้วน จะทำให้ท่านใช้ยาลดน้ำหนัก

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

**ตอนที่ 6** แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เป็นการประเมินความรู้สึกรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก โดยใช้คำคุณศัพท์คู่ วัดโดยใช้มาตราจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ดังนี้

6.1 การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

การมีเงินเหลือจากการควบคุมอาหาร เป็นปัจจัย...

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

6.2 การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 2 ข้อ ตัวอย่างเช่น

การมีเวลาว่างในการออกกำลังกายได้ เป็นปัจจัย...

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

6.3 การใช้ยาลดน้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

โฆษณาเกี่ยวกับการยาลดน้ำหนัก เป็นปัจจัย...

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

คะแนนการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม นำมาจากผลรวมของคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมลดน้ำหนัก คูณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

ในการแปลคะแนน พิจารณาจาก คะแนนต่ำสุด (-72 คะแนน) และคะแนนเต็มสูงสุด (72 คะแนน) กำหนดคะแนนเป็นคะแนนบวกและคะแนนลบ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยผู้วิจัยแบ่งวิธีการหาคะแนนตามวิธีการหาอันตรายภาคชั้นโดยใช้พิสัย และกำหนดเป็นช่วงๆ จะได้ 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง ดังนี้

คะแนนเป็นศูนย์ หมายถึง มีทัศนคติเป็นกลาง

คะแนนเป็นบวก หมายถึง มีทัศนคติที่ตั้งใจหนักแน่นที่จะกระทำพฤติกรรม

โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับต่ำ	หมายถึง	มีคะแนน 0.1 ถึง 24
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนน 24.1 ถึง 48
ระดับสูง	หมายถึง	มีคะแนน 48.1 ถึง 72
คะแนนเป็นลบ	หมายถึง	มีทัศนคติที่ต้งใจหนักแน่นที่จะไม่กระทำ

พฤติกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับต่ำ	หมายถึง	มีคะแนน -0.1 ถึง -24
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนน -24.1 ถึง -48
ระดับสูง	หมายถึง	มีคะแนน -48.1 ถึง -72

**ตอนที่ 7** เจตนาในการลดน้ำหนัก เป็นการประเมินความรู้สึกรักของนักศึกษาที่มีต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก โดยใช้คำคุณศัพท์คู่ วัดโดยใช้มาตราจำแนกความหมายของออสกูด มาตรฐานมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละระดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ดังนี้

7.1 การควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น  
ท่านมีความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักด้วยวิธีการงดอาหารเย็น เพียงใด

ตั้งใจ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ตั้งใจ  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

7.2 การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 3 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ท่านมีความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักด้วยวิธีการวิ่ง เพียงใด

ตั้งใจ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ตั้งใจ  
**ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี**  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

7.3 การใช้น้ำหนักเพื่อการลดน้ำหนักจำนวน 2 ข้อ ตัวอย่างเช่น

ท่านมีความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักด้วยวิธีการใช้น้ำหนักเพียงใด

ตั้งใจ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ตั้งใจ  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

คะแนนเจตนาในการลดน้ำหนัก นำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามเจตนาในการลดน้ำหนักมาแปรผล

ในการแปลคะแนน พิจารณาจาก คะแนนต่ำสุด (-3 คะแนน) และคะแนนเต็มสูงสุด

(3 คะแนน) กำหนดคะแนนเป็นคะแนนบวกและคะแนนลบ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยผู้วิจัยแบ่งวิธีการหาคะแนนตามวิธีการหาอันตรายภาคชั้นโดยใช้พิสัย และกำหนดเป็นช่วงๆ จะได้ 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง และสูง ดังนี้

คะแนนเป็นศูนย์	หมายถึง	มีทัศนคติเป็นกลาง
คะแนนเป็นบวก	หมายถึง	มีทัศนคติที่ตั้งใจหนักแน่นที่จะกระทำ

พฤติกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับต่ำ	หมายถึง	มีคะแนน 0.1 ถึง 8
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนน 8.1 ถึง 16
ระดับสูง	หมายถึง	มีคะแนน 16.1 ถึง 24
คะแนนเป็นลบ	หมายถึง	มีทัศนคติที่ตั้งใจหนักแน่นที่จะไม่กระทำ

พฤติกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับต่ำ	หมายถึง	คะแนน -0.1 ถึง -8
ระดับปานกลาง	หมายถึง	มีคะแนน -8.1 ถึง -16
ระดับสูง	หมายถึง	มีคะแนน -16.1 ถึง 24

ตอนที่ 8 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก เป็นแบบสอบถามถึงการทำให้พฤติกรรมลดน้ำหนัก 3 พฤติกรรม คือ พฤติกรรมการควบคุมอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการใช้ยาลดน้ำหนัก มีจำนวน 8 ข้อ โดยใช้มาตรวัดประเมินค่า 3 ระดับ (Rating scale) ดังนี้ คือ

บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักศึกษากระทำเป็นส่วนใหญ่มากหรือกระทำบ่อย
น้อยครั้ง	หมายถึง	นักศึกษากระทำเป็นส่วนน้อยหรือกระทำนานๆครั้ง
ไม่เคยเลย	หมายถึง	นักศึกษาไม่เคยกระทำเลย

เกณฑ์การให้คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตัวเลือก	เกณฑ์คะแนน
บ่อยครั้ง	2
น้อยครั้ง	1
ไม่เคยเลย	0

ผู้วิจัยใช้ดัชนีความหนาของร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง (Body Mass Index) สูตร

(Garrow 1988, อ้างอิงในสมทรง สมควรเหตุ 2541)

ดัชนีความหนาของร่างกาย = น้ำหนักเป็นกิโลกรัม / (ส่วนสูงเป็นเมตร)<sup>2</sup>

เป็นเกณฑ์ในการจำแนกกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็นกลุ่มมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ และน้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์ปกติ โดยดัชนีความหนาของร่างกายของผู้หญิงมีค่าดังนี้

BMI < 20	หมายถึง	น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์
BMI = 20-25	หมายถึง	น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์
BMI > 25	หมายถึง	น้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์

ตารางที่ 11 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม		
		บ่อยครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันทดอาหารมือเย็น			
2	ฉันทดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล			
3	ฉันททำให้ตัวเองอาเจียนหลังการรับประทานอาหาร			
4	ฉันทวิ่งเพื่อการออกกำลังกาย			
5	ฉันทปั่นจักรยานรอบมหาวิทยาลัยเพื่อการออกกำลังกาย			
6	ฉันทเล่นกีฬา (ปิงปอง, เทนนิส, แบดมินตัน) เพื่อการออกกำลังกาย			
7	ฉันทใช้ยาสมุนไพรในการลดน้ำหนัก			
8	ฉันทใช้วิธีการลีดเซอร์โมนในการลดน้ำหนัก			

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## 6. การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

6.1 ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา ไปให้ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา

6.2 หาคความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือวัดในตอนต้นที่ 1 ถึง ตอนที่ 7 แบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน ตัวแปรลักษณะทางเศรษฐกิจส่วน

บุคคล และตัวแปรลักษณะทางชีวสังคม และตอนที่ 8 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยนำเครื่องมือที่ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและได้ปรับปรุงแก้ไขไปสอบถามกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในลักษณะภาษาและข้อความของเครื่องมือ หากมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงก็ทำการแก้ไขและนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ นักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 30 คน แล้วจึงนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาความสอดคล้องภายในด้วยวิธีการสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficeency) สำหรับเครื่องมือวัดตัวแปรตาม พฤติกรรมถูกติดตามแผนวัดทางอ้อมทุกชุด ได้แก่ แบบวัดความเชื่อกับพฤติกรรม แบบวัดแบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แบบวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม แบบวัดเจตนาต่อการทำพฤติกรรม พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ได้ผลดังนี้

ตารางที่ 12 จำนวนข้อ การให้คะแนน และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของเครื่องมือวัด

ตัวแปร	จำนวนข้อ	การให้คะแนน	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก	36	+3ถึง-3	.7856
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก	17	+3ถึง-3	.7518
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมลดน้ำหนัก	16	+3ถึง-3	.7220
เจตนาต่อการทำพฤติกรรมลดน้ำหนัก	8	+3ถึง-3	.6553
พฤติกรรมลดน้ำหนัก	8	2ถึง0	.6330

ผลงานวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้นด้วยความปรารถนาดี

แสดงว่าแบบสอบถามในแต่ละตอนมีความเชื่อมั่น สามารถไปเก็บได้จริง โดยใช้เกณฑ์ของค่าแอลฟาไม่ต่ำกว่า 0.50 ข้อมูล ณ 15 ธันวาคม 2554 (พิศิษฐ ตัณฑวนิช 2532)

## 7. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมทางสถิติ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

7.1 ใช้สถิติพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อใช้ในการอธิบายข้อมูล ในด้านข้อมูลส่วนบุคคล ทศนคติต่อ

พฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก

## 7.2 ใช้เทคนิคการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)

7.2.1 หาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

7.2.2 หาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกับเจตนาในการลดน้ำหนัก

7.2.3 หาความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก



ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 362 คน ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์และเสนอผลการวิเคราะห์ โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยายดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์คะแนนรวมของตัวแปรต่างๆ ประกอบด้วย คะแนนรวมของทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่าง ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

**ตอนที่ 4** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับเจตนาในการลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

**ตอนที่ 5** ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

### ตอนที่ 1. ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	43	11.90
2	106	29.30
3	139	38.40
4	74	20.40
<b>รวม</b>	<b>362</b>	<b>100.00</b>

เมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาหญิงจำนวนทั้งหมด 362 คน ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40 รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 29.30, ชั้นปีที่ 4 จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 20.44 และชั้นปีที่ 1 จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 11.90

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะ

คณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร	70	19.30
วิทยาการจัดการ	242	66.90
เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร	50	13.80
<b>รวม</b>	<b>362</b>	<b>100.00</b>

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาคณะวิทยาการจัดการ เป็นจำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 66.90 รองลงมาคือคณะสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 19.30 และคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 13.80

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
31-40 กิโลกรัม	14	3.90
41-50 กิโลกรัม	158	43.60
51-60 กิโลกรัม	131	36.20
มากกว่า 60 กก.ขึ้นไป	59	16.30
<b>รวม</b>	<b>362</b>	<b>100.00</b>



กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ที่ 41-50 กิโลกรัม จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 43.60, 51-60 กิโลกรัม จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 36.20, มากกว่า 60 กก.ขึ้นไป จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 16.30, และ 31-40 กิโลกรัม จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.90

#### ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามส่วนสูง

ส่วนสูง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
140 - 150 ซม.	23	6.40
151 - 160 ซม.	186	51.40
มากกว่า 160 ซม.ขึ้นไป	153	42.30
<b>รวม</b>	<b>362</b>	<b>100.00</b>

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่ที่ 151-160 เซนติเมตร จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 51.40 รองลงมาคือ สูงมากกว่า 160 ซม.ขึ้นไป จำนวน 153 คน คิดเป็นร้อยละ 42.30 และ 140 - 150 เซนติเมตร จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.40

#### ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้

รายได้ (บาท/เดือน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1,000 - 2,000 บาท	13	3.60
2,001 - 3,000 บาท	44	12.20
3001 - 4,000 บาท	114	31.50
4,001 - 5,000 บาท	111	30.70
5,001 - 6,000 บาท	38	10.50
มากกว่า 6,000 บาทขึ้นไป	42	11.60
<b>รวม</b>	<b>362</b>	<b>100.00</b>

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 3001 - 4,000 บาท จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 รองลงมาคือจำนวน 4,001 - 5,000 บาท จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 30.70, จำนวน 2,001 - 3,000 บาท จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 12.20, จำนวน มากกว่า 6,000 บาทขึ้นไป จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.60, จำนวน 5,001 - 6,000 บาท จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และ 1,000 - 2,000 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60

**ตารางที่ 18** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามดัชนีมวลกาย

การจำแนกประเภทของน้ำหนักตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	93	25.70
น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ	233	64.40
น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ปกติ	36	9.90
<b>รวม</b>	<b>362</b>	<b>100.00</b>

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 64.40 รองลงมา มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 25.70 และมีน้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.90

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์ของคะแนนรวมตัวแปรต่างๆ ประกอบด้วยคะแนนรวมของทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

**ตารางที่ 19** คะแนนต่ำสุดและสูงสุดที่เป็นไปได้ของแบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก คะแนนต่ำสุดและสูงสุดของข้อมูลจริง ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เมื่อวิเคราะห์รวมกลุ่มของตัวอย่างทั้งหมด 362 คน

แบบสอบถาม	จำนวน ข้อ	คะแนนต่ำสุด		คะแนนสูงสุด		M	S.D.
		แบบสอบถาม - ข้อมูลจริง	ข้อมูลจริง	แบบสอบถาม - ข้อมูลจริง	ข้อมูลจริง		
ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก	36	-162	-52	162	132	39.13	26.83
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	16	-72	-42	72	72	27.71	21.38
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม	16	-72	-24	72	60	12.15	15.71
เจตนาในการลดน้ำหนัก	8	-24	-24	24	24	8.75	8.75
พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	8	0	0	16	13	5.73	2.69

จากตารางที่ 19 หากถือว่าศูนย์เป็นจุดกึ่งกลางของแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด แบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีคะแนนเป็นไปได้จาก -162 ถึง +162 กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักอยู่ในระดับต่ำ (M = 39.13)

แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีคะแนนเป็นไปได้จาก -72 ถึง +72 กลุ่มตัวอย่างมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง (M = 27.71)

แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีคะแนนเป็นไปได้จาก -72 ถึง +72 กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางบวกอยู่ในระดับต่ำ (  $M = 12.15$  )

แบบสอบถามเจตนาในการลดน้ำหนักมีคะแนนเป็นไปได้จาก -24 ถึง +24 กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติทางบวกต่อเจตนาในการลดน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลาง (  $M = 8.75$  )

แบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีคะแนนเป็นไปได้จาก 0 ถึง 16 กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักอยู่ในระดับต่ำ (  $M = 5.73$  )

ตารางที่ 20 คะแนนต่ำสุดและสูงสุดที่เป็นไปได้ของแบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนักคะแนนต่ำสุดและสูงสุดของข้อมูลจริง ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เมื่อวิเคราะห์รวมกลุ่มตัวอย่างจำนวน 362 คน

แบบสอบถาม	จำนวนข้อ	คะแนนต่ำสุด		คะแนนสูงสุด		M	S.D.
		แบบสอบถาม - ข้อมูลจริง		แบบสอบถาม - ข้อมูลจริง			
พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	8	0	0	16	13	5.73	2.69
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ			0		12	4.66	2.87
น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ			0		13	6.09	2.53
น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ปกติ			0		11	6.19	2.51

จากตารางที่ 20 แบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีคะแนนตั้งแต่ 0 -16 คะแนน กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักถูกต้องระดับปานกลาง (  $M = 5.73$  ) เมื่อใช้ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) เป็นเกณฑ์ในการจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ กลุ่มที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ และกลุ่มที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ปกติ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ กลุ่มที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ และกลุ่มที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ปกติ มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักถูกต้องระดับปานกลาง (  $M = 4.66$  ,  $M = 6.09$  ,  $M = 6.19$  )

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กำหนดค่านัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ดังตารางที่ 21

**ตารางที่ 21** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ทักษะคิดต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ของนักศึกษาหญิง จำนวน 362 คน

ตัวแปร	ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรม	การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม
ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรม	1		
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	0.35*	1	
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม	0.37*	0.29*	1

\* ีระดับนัยสำคัญ 0.05

จากตารางที่ 21 เป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะคิดต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ทักษะคิดต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน

จากตารางเป็นการทดสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆตามสมมติฐานข้อที่ 1 ดังนี้

**ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง**

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์)

$H_0$  : ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมไม่มีความสัมพันธ์กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

$H_1$  : ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากการทดสอบพบว่า  $r = 0.35$  และค่า  $sig = 0.00$  ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05

ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่าทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

**ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมและการรับรู้การกระทำพฤติกรรม**

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์)

$H_0$  : ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การกระทำพฤติกรรม

$H_1$  : ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับการรับรู้การกระทำพฤติกรรม

โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากการทดสอบพบว่า  $r = 0.37$  และค่า  $sig = 0.00$  ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นจึง

ปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่าทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับการรับรู้การกระทำพฤติกรรม

### การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์)

$H_0$  : การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

$H_1$  : การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากการทดสอบพบว่า  $r = 0.29$  และค่า  $sig = 0.00$  ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

**ตอนที่ 4** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับเจตนาในการลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับเจตนาในการลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กำหนดค่านัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ดังตารางที่ 22

**ตารางที่ 22** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ของนักศึกษาหญิงจำนวน 362 คน

ตัวแปร	ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม	การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม	เจตนาในการลดน้ำหนัก
ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม	1			
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	0.35*	1		
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม	0.37*	0.29*	1	
เจตนาในการลดน้ำหนัก	0.21*	0.15*	0.26*	1

\* ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

จากตารางที่ 22 เป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ทัศนคติต่อพฤติกรรม การลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับเจตนาในการลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่าทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนัก

จากตารางเป็นการทดสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆตามสมมติฐานข้อที่ 2 ดังนี้  
ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมและเจตนาในการลดน้ำหนัก

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์)

$H_0$  : ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมไม่มีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

$H_1$  : ทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากการทดสอบพบว่า  $r = 0.21$  และค่า  $sig = 0.00$  ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่าทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและเจตนาในการลดน้ำหนัก

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์)

$H_0$  : การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่มีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

$H_1$  : การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากการทดสอบพบว่า  $r = 0.15$  และค่า  $sig = 0.03$  ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและเจตนาในการลดน้ำหนัก

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์)

$H_0$  : การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมไม่มีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

$H_1$  : การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากการทดสอบพบว่า  $r = 0.26$  และค่า  $sig = 0.00$  ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่าการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก

**ตอนที่ 5** ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนักและ พฤติกรรมลดน้ำหนักด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน กำหนดค่านัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3 ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนัก และ พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ของนักศึกษาหญิงจำนวน 362 คน

ตัวแปร	เจตนาในการลดน้ำหนัก	พฤติกรรมการลดน้ำหนัก
เจตนาในการลดน้ำหนัก	1	
พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	0.42*	1

\* ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

จากตารางที่ 23 เป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่าเจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กัน

จากตารางเป็นการทดสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามสมมติฐานข้อที่ 3 ดังนี้  
เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับค่าความสัมพันธ์ (สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์)

$H_0$  : เจตนาในการลดน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

$H_1$  : เจตนาในการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากการทดสอบพบว่า  $r = 0.42$  และค่า  $sig = 0.00$  ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  แสดงว่า: เจตนาในการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ที่มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักร การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
4. เพื่อศึกษาตัวแปร ได้แก่ ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ที่มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 362 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควต้า (Quota sampling) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตร Yamane (กัลยา วาณิชบัญญัติ 2541) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 362 คน



### สมมติฐานการวิจัย

1. ทักษะคิดต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน
2. ทักษะคิดต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนัก
3. เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กัน

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทางชีวสังคม และตัวแปรปัจจัยทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปีที่กำลังศึกษาอยู่, คณะที่กำลังศึกษาอยู่, น้ำหนัก, ส่วนสูง, รายได้ต่อเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครองแบบสอบถาม คำถามเป็นแบบให้เติมค่า

**ส่วนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนจำนวน 8 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากค่าคุณศัพท์ทางบวกถึงค่าคุณศัพท์ทางลบ แต่ละดันดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามการประเมินผลการลดน้ำหนักตามความ ใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากค่าคุณศัพท์ทางบวกถึงค่าคุณศัพท์ทางลบ แต่ละดันดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากค่าคุณศัพท์ทางบวกถึงค่าคุณศัพท์ทางลบ แต่ละดันดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากค่าคุณศัพท์ทางบวกถึงค่าคุณศัพท์ทางลบ แต่ละดันดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

**ตอนที่ 5** แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากค่าคุณศัพท์ทางบวกถึงค่าคุณศัพท์ทางลบ แต่ละดันดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

**ตอนที่ 6** แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละระดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

**ตอนที่ 7** เจตนาในการลดน้ำหนัก ใช้มาตรจำแนกความหมายของออสกูด มาตรวัดมี 7 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน +3 ถึง -3 จากคำคุณศัพท์ทางบวกถึงคำคุณศัพท์ทางลบ แต่ละระดับมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

**ตอนที่ 8** แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก ใช้มาตรวัดประเมินค่า 3 ระดับ จาก “บ่อยครั้ง” ถึง “ไม่เคยเลย” เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อให้คะแนน 2 ถึง 0 จากบ่อยครั้งถึงไม่เคยเลย แต่ละช่วงมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

### คุณภาพของเครื่องมือ

ด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา ไปให้ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา จากนั้นปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ นักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำนวน 30 คน นำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์เป็นรายข้อและหาความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficiency) สำหรับเครื่องมือวัดตัวแปรตามพฤติกรรมทฤษฎีตามแผนวัดทางอ้อมทุกชุด ได้แก่ แบบวัดความเชื่อกับพฤติกรรม แบบวัดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แบบวัดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม แบบวัดเจตนาคิดต่อการทำพฤติกรรม พฤติกรรมลดน้ำหนัก ได้ผลดังนี้ 0.78, 0.75, 0.72, 0.65, 0.63 ตามลำดับ

## ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

### การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเป็นเวลา 5 เดือน โดยเริ่มจากเดือน ตุลาคม ถึง มีนาคม 2554 โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical package for social science) ในการคำนวณหา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน โดยกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เพื่อใช้ในการอธิบายข้อมูล

ในด้านข้อมูลส่วนบุคคล ทักษะคิดต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการลดน้ำหนัก และพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

### สรุปผลการวิจัย

1. นักศึกษาหญิงโดยรวมมีทัศนคติทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.13 มีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางบวก อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.71 มีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางบวก อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.15

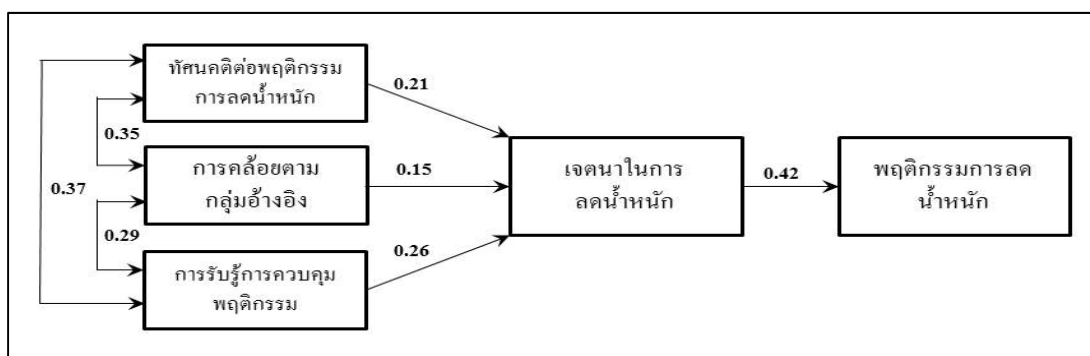
2. นักศึกษาหญิงโดยรวมมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักถูกต้องระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.73 โดยในกลุ่มมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ กลุ่มที่มีน้ำหนักปกติในเกณฑ์ และกลุ่มที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ทั้งสามกลุ่มมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักถูกต้องระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 , 6.09 และ 6.19 ตามลำดับ

3. ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ( $r = 0.35, p < 0.05$ ), ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้การกระทำพฤติกรรม ( $r = 0.37, p < 0.05$ ) และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ( $r = 0.29, p < 0.05$ )

4. ทักษะคิดต่อการกระทำพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตนาในการลดน้ำหนัก ( $r = 0.21, p < 0.05$ ), การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก ( $r = 0.15, p < 0.05$ ) และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับเจตนาในการลดน้ำหนัก ( $r = 0.26, p < 0.05$ )

5. ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน พบว่า เจตนาในการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ( $r = 0.42, p < 0.05$ )

### อภิปรายผลการวิจัย



ภาพที่ 3 ผลการศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ในการศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาหญิงโดยเฉลี่ยมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักถูกต้องระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.73 แต่เมื่อพิจารณาทุกตัวอย่างทั้งหมด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ปกติคิดเป็นร้อยละ 64.40, 25.70 และ 9.90 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาหญิงส่วนใหญ่เห็นว่ารูปร่างสมส่วนอยู่แล้ว และรองลงมาไม่อ้วนแต่ลดน้ำหนัก เนื่องจากในปัจจุบันมีการรณรงค์การใช้ยาลดน้ำหนัก ทำให้เห็นถึงโทษของการใช้ยาลดน้ำหนัก อีกทั้งค่านิยมในเรื่องของรูปร่างเปลี่ยนไป เช่น นางแบบที่ต้องโชว์รูปร่างบนแคทวอล์ค หลายคนพยายามทำให้รูปร่างดูผอมเพื่อให้ใส่เสื้อผ้าขนาดเล็กได้ จึงลดน้ำหนักจนผอมและผอมมาก ซึ่งนางแบบเหล่านี้ไปปรากฏตามสื่อต่างๆ เกิดเป็นแบบอย่างให้กับบุคคลที่ต้องการมีรูปร่างที่สวยงามเช่นนางแบบ ต่างก็พากันลดน้ำหนักตามนางแบบเหล่านั้น แต่ลักษณะที่ผอมมากส่งผลต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก หลายคนถึงกับเสียชีวิตเพื่อทำให้ตนเองผอมเพริ้ว จึงมีการต่อต้านรูปร่างของนางแบบที่ผอมมาก จากตัวอย่างจากอันนา คาโรลิน่า เรสตัน นางแบบวัย 21 ปี ชาวบราซิล เสียชีวิตเพราะโรคอะโนเร็กเซีย หรือ โรคกลัวอ้วนซึ่งที่ตัวเองถ่ายผอม เมื่อเดือนพฤศจิกายน ปี 2549 ทั้งที่มีน้ำหนักเพียง 40 กิโลกรัมเท่านั้น ศูนย์กลางแฟชั่นทั่วโลก ต่างเริ่มพยายามกันในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ในการต่อสู้กับไซส์ศูนย์ ที่กลายเป็นขนาดที่ทรงอิทธิพลในวงการแฟชั่น ที่ผู้เชี่ยวชาญระบุว่า ทำให้เป็นโรคที่ไม่สามารถควบคุมการกินได้ (eating disorder) หรือที่เรียกกันว่า โรคกลัวอ้วน และสภาพร่างกายที่ไม่ดี เมื่อปี 2547 บริษัทผลิตภัณฑ์ความงาม " โคฟ " ได้ออกแคมเปญชื่อ " แคมเปญเพื่อความงามอันแท้จริง " ที่รวมถึงสิ่งพิมพ์และโฆษณาตัววิ่ง ที่แสดงภาพของผู้หญิงที่แท้จริง ที่มีส่วนเว้าส่วนโค้ง โปสค์ท่าในชุดชั้นใน และในปี 2550 สภาแฟชั่นดีไซน์เนอร์ของสหรัฐ ได้ออกคำแนะนำให้ยับยั้งการใช้นางแบบที่ผอมเกินไป เช่นเดียวกับวงการแฟชั่นมาดริด ที่กำหนดดัชนีมวลกายและออกข้อบังคับที่เข้มงวดสำหรับนางแบบ ข้อมูล ณ วันที่ 29 ธันวาคม 2554 (ค.ศ. 2550) ด้วยเหตุนี้ปัจจุบันผู้หญิงส่วนใหญ่จึงพึงพอใจในรูปร่างของตัวเองมากขึ้นและพยายามทำให้รูปร่างตัวเองสมส่วนมากกว่าผอมหรือผอมมาก

นักศึกษาหญิงโดยเฉลี่ยมีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.13 จากการพิจารณาความเชื่อต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงรายข้อ พบว่า นักศึกษาหญิงมีความเชื่อต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักทางบวกในระดับต่ำ ทำให้มีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักในระดับต่ำด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องตามทฤษฎีของไอเซน (Ajzen 1988) ที่กล่าวว่า ความเชื่อเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สามารถนำไปสู่การเกิดทัศนคติได้นั้นหมายถึง ถ้าบุคคลมีความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในทางบวก ก็จะเกิดทัศนคติต่อสิ่งนั้นในทางบวกเช่นกัน

นักศึกษาหญิง โดยเฉลี่ยมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางบวกในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.71 จากการพิจารณาความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาหญิงรายข้อ พบว่า นักศึกษาหญิงมีความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงทางบวกในระดับต่ำ ทำให้มีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงทางบวกในระดับต่ำด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องตามทฤษฎีของ ไอเซน (Ajzen 1988) ที่กล่าวว่า ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงจะเป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

นักศึกษาหญิง โดยเฉลี่ยมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางบวกในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.15 จากการพิจารณาความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมการลดน้ำหนัก นักศึกษาหญิงรายข้อ พบว่า นักศึกษาหญิงมีความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมการลดน้ำหนักทางบวกในระดับต่ำ ทำให้มีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางบวกในระดับต่ำด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องตามทฤษฎีของ ไอเซน (Ajzen 1988) ที่กล่าวว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ เช่นเดียวกับทัศนคติและการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แต่เป็นความเชื่อบุคคลเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรม ถ้าบุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมในทางบวก ก็จะเกิดการรับรู้พฤติกรรมในทางบวกด้วยเช่นกัน

**สมมติฐานข้อที่ 1 ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน**

ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง ( $r = 0.35$ ,  $r = 0.37$  และ  $r = 0.29$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

เนื่องจากทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม มีแนวคิดพื้นฐานว่าเป็นผู้มีเหตุผล และใช้ข้อมูลที่มีอยู่อย่างมีระบบ รวมทั้งพิจารณาผลที่คิดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำของตนก่อนที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงเป็นพฤติกรรมที่มีเหตุผล ซึ่งทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมอธิบายเพิ่มเติมว่าบุคคลกระทำสำเร็จจะเกิดความตั้งใจในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนของไอเซน (Ajzen 1988)

**สมมติฐานข้อที่ 2 ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนัก**

ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อเจตนาในการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง ( $r = 0.21$ ,  $r = 0.15$  และ  $r = 0.26$ ) ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

เมื่อพิจารณาตัวแปรต้นแต่ละตัวพบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสำคัญทางบวกต่อเจตนาในการลดน้ำหนักในนักศึกษาหญิงได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทัศนคติต่อ

พฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสำคัญทางบวกต่อเจตนาในการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงลดลงตามลำดับ ซึ่งในประเด็นนี้ อาจอธิบายได้ว่า ความสัมพันธ์ของทัศนคติต่อพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมส่งผลต่างกัน อาจเปลี่ยนแปลงได้จากพฤติกรรมหนึ่งไปสู่อีกพฤติกรรมหนึ่ง จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง ไอเซน (Ajzen 1988) และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมจะส่งผลต่อเจตนาในการลดน้ำหนัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของงภมาศ ศรีขวัญ ที่พบว่าทัศนคติต่อพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักได้ พบว่าการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสามารถในการพยากรณ์พฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักในวัยรุ่นหญิงได้ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

### สมมติฐานข้อที่ 3 เจตนาในการลดน้ำหนักและพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กัน

ผลการศึกษาพบว่า เจตนาในการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก ( $r = 0.42$ ) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

เนื่องเจตนาหรือความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมคือ การรับรู้โอกาสของบุคคลว่าจะกระทำไม่กระทำพฤติกรรมในอนาคต โดยมีปัจจัยเป็นตัวกำหนดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม 3 ประการ คือ ทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจที่จะกระทำเป็นตัวกำหนดใกล้ชิดพฤติกรรม โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการทำพฤติกรรมดังนี้

1. ความสอดคล้อง (correspondence) ของเกณฑ์ในการวัดความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม และพฤติกรรมที่จะวัด โดยต้องมีความสอดคล้องกันในองค์ประกอบด้วยการกระทำ เป้าหมาย บริบท และเวลา

2. ความคงที่ของความตั้งใจ (stability of intention) ถ้าความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมมีความคงที่สูงก็จะมีสัมพันธ์กับพฤติกรรมสูงด้วย เนื่องจากความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนของไอเซน (Ajzen 1988)

### ข้อเสนอแนะ

1. จากการวิจัยพบว่า นักศึกษาหญิงที่ทำแบบสอบถามวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน” เกิดความยุ่งยากในการทำแบบสอบถามในครั้งนี้ เนื่องจากจำนวนข้อในการทำแบบสอบถามมีมาก และทำให้แบบสอบถามที่เก็บได้เกิดความล่าช้า ผู้เก็บแบบสอบถามต้องอธิบาย

ขั้นตอนการทำแบบสอบถามอย่างละเอียด เนื่องจากเป็นแบบสอบถามไม่พบเห็นมากในการทำวิจัยทั่วไป

2. พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่ถูกต้องระดับปานกลาง ดังนั้นควรมีการอบรมเรื่องวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสม สำหรับนักศึกษาให้แก่อาจารย์ ผู้ปกครอง หรือพยาบาลประจำห้องพยาบาล เพื่อให้มีความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาที่ถูกต้องแก่วัยรุ่นหญิง และบุคลากรด้านสุขภาพควรให้ความรู้การลดน้ำหนักผ่านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง วารสาร ที่ให้นักศึกษาหญิงทราบวิธีการคิดที่ถูกต้อง

### ข้อจำกัดในการทำวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรต้นที่ศึกษาในกรอบทฤษฎีของไอเซน (Ajzen 1988) ซึ่งกำหนดสูตรการคำนวณคะแนนทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม นำมาจากคะแนนเป็นลบและบวก จาก -3 ผ่านศูนย์ไปยัง +3 การคิดคะแนนทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก นำมาจากผลรวมที่ได้แต่ละข้อของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนัก คุณกับคะแนนที่ได้ของแต่ละข้อของแบบสอบถามการประเมินผลของการลดน้ำหนักตามความเชื่อ การคิดคะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง คุณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และคะแนนการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการลดน้ำหนัก นำมาจากผลรวมของคะแนนที่ได้แต่ละข้อของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรม คุณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม จึงทำให้เกิดข้อถกเถียงในหมู่นักวิจัยว่า การนำคะแนนที่เป็นลบ คุณกับคะแนนที่เป็นลบได้ผลเป็นบวกทำให้ได้ความหมายเพี้ยนไปหรือไม่ แต่ ไอเซน (Ajzen 1988) เห็นว่าไม่เพี้ยน ดังนั้นการนำทฤษฎีของ ไอเซน (Ajzen 1988) มาใช้ในการวิจัยควรศึกษาถึงประเด็นนี้ให้ชัดเจน

### ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

และการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัย หัวข้อเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน” โดยการวัดทางอ้อมเป็นหลัก

### บรรณานุกรม

กองบริการนักศึกษา. รายงานสรุปข้อมูลคอมพิวเตอร์ด้านบุคลากร นักศึกษา และหลักสูตร [Online].

Accessed 20 October 2011. Available From [www.reg.su.ac.th/registrar/reportuoe.asp](http://www.reg.su.ac.th/registrar/reportuoe.asp)

กรุณา ศิริบุญญา. วัยรุ่นนอคอาหารหวังลดน้ำหนักมีสิทธิผสมองฝ่อ ร่างกายแคระแกร็น [Online].

Accessed 20 November 2011. Available from [http://www.elib-](http://www.elib-online.com/doctors/food_obese1.html)

[online.com/doctors/food\\_obese1.html](http://www.elib-online.com/doctors/food_obese1.html)

กัลยา วาณิชย์บัญชา. การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ซีเค แอนด์ เอส โฟโตสตูดิโอ, 2541.

คมชัดลึก. นิตยสารผู้หญิงเยอรมันปฏิเสธนางแบบพอมเกิน [Online]. Accessed 29 December 2011.

Available from [www.komchadluek.net/](http://www.komchadluek.net/)

นภมาศ ศรีขวัญ. “ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่ม อังอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2547.

นภาพร วงษ์มี และคณะ. “การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2549.

นิตยาภรณ์ ส่งศรีสุข และคณะ. “การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงใน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.” วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต สาขาการจัดการ ทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2547.

ปิยดา สมบัติวัฒนา. “ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออมของนิสิตปริญญาตรี โครงการบริหารธุรกิจ ภาคสมทบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.

พิศิษฐ ตันชาวนิช. การตรวจสอบความมีนัยสำคัญของค่าครอนบาค แอลฟา [Online]. Accessed 1 November 2011. Available from <http://library.uru.ac.th/article/htmlfile/130132.htm>

สมทรง สมควรเหตุ. “การศึกษาการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร.” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.



สุรพงษ์ คงศักดิ์ และ ชีรชาติ ชรรวมวงศ์. การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC) [Online].

Accessed 10 November 2011. Available from [www.mcu.ac.th](http://www.mcu.ac.th)

สุริย์พันธุ์ บุญยะสุนทร. “ประสิทธิผลของโปรแกรมสอนสุขศึกษาเพื่อควบคุมน้ำหนักนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน.” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล , 2531.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. โรคอ้วนและปัญหาการใช้ยาลดความอ้วนในประเทศไทย .

[Online] Accessed 1 December 2011. Available from [www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th)

Ajzen. Attitude, personality, and behavior. Chicago : The Dorsey Press, 1988.



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี



ผลงานวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาตรี

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามสำหรับงานวิจัย

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน

คำชี้แจงแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลในการวิจัย เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน” จึงขอความร่วมมือให้นักศึกษาตอบคำถามในแบบสอบถามนี้ โดยนักศึกษาไม่ต้องเขียนชื่อลงในแบบสอบถามนี้ โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยคำตอบของนักศึกษาจะใช้ประกอบการทำในโครงการวิจัยนี้เท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลเสียใดๆ ต่อนักศึกษาและผลการเรียนทั้งสิ้น
2. แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้น โดยอาศัยทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผนเป็นพื้นฐาน จึงมีการนิยามศัพท์ให้สอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ดังนี้
  - 1) **ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก** หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อ ที่มีผลต่อผลของการกระทำให้น้ำหนักลดว่าเป็นไปในทางบวกหรือลบ ประกอบด้วยทัศนคติต่อการลดน้ำหนักในด้านความสวยและความงาม กับด้านสุขภาพ
  - 2) **การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง** หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลสำคัญต่อการลดน้ำหนักของท่าน ได้แก่ เพื่อน บิดา-มารดา เป็นต้น
  - 3) **การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม** หมายถึง กระบวนการที่บุคคลแต่ละคนมีการเลือก การประมวล และการตีความเกี่ยวกับตัวกระตุ้นออกมาเพื่อการลดน้ำหนัก

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับแบบสอบถามนี้ ท่านสามารถสอบถามได้จากผู้ที่แจกแบบสอบถามแก่ท่าน และเมื่อท่านแจกแบบสอบถามครบทุกข้อแล้ว โปรดส่งคืนให้ผู้แจกแบบสอบถามให้แก่ท่าน

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากนักศึกษาเป็นอย่างดี ขอขอบคุณทุกท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

แบบรายงานตนเอง

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความในช่องว่าง \_\_\_\_\_ ที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของนักศึกษา

1. กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ \_\_\_\_\_
2. ศึกษาอยู่ในคณะ \_\_\_\_\_ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
3. น้ำหนัก \_\_\_\_\_ กิโลกรัม ส่วนสูง \_\_\_\_\_ เซนติเมตร
4. รายได้ต่อเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครอง \_\_\_\_\_ บาท

### แบบสอบถามการลดน้ำหนัก

**คำชี้แจง** ในการตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ ขอให้นักศึกษาเขียนเครื่องหมาย  $\times$  ลงในช่อง : \_\_\_\_\_ : ได้เพียงช่องเดียวเท่านั้น และ โปรดทำเครื่องหมาย  $\times$  ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด และให้คะแนนความเป็นไปได้ดังต่อไปนี้

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3      +2      +1      0      -1      -2      -3

- +3    หมายความว่า    เป็นไปได้มาก                      -1    หมายความว่า    เป็นไปได้น้อย
- +2    หมายความว่า    เป็นไปได้ปานกลาง                      -2    หมายความว่า    เป็นไปไม่ได้ปานกลาง
- +1    หมายความว่า    เป็นได้น้อย                                      -3    หมายความว่า    เป็นไปไม่ได้เลย
- 0    หมายความว่า    ไม่ใช่ทั้งสองอย่าง

โดยช่องว่างระหว่างตัวเลขแต่ละตัวมีความห่างเท่ากัน

ตัวอย่าง ลักษณะการเลือกตอบ

1. ถ้าท่านควบคุมอาหาร จะทำให้ท่านมีบุคลิกภาพดี ถ้าท่านเชื่อว่า การควบคุมอาหารเป็นไปได้อย่างมาก จะทำให้บุคลิกภาพดี ให้เขียนเครื่องหมาย  $\times$  ลงในช่อง +3 ทางด้านซ้ายมือ ใกล้เคียงคำว่า เป็นไปได้

เป็นไปได้ :  $\times$  : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3      +2      +1      0      -1      -2      -3

2. ถ้าท่านควบคุมอาหาร จะทำให้ท่านมีบุคลิกภาพดี ถ้าท่านเชื่อว่า การควบคุมอาหารเป็นไปไม่ได้มาก จะทำให้บุคลิกภาพดี ให้เขียนเครื่องหมาย  $\times$  ลงในช่อง -3 ทางด้านขวามือ ใกล้เคียงคำว่า เป็นไปไม่ได้

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ :  $\times$  : เป็นไปไม่ได้  
+3      +2      +1      0      -1      -2      -3

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย  $\times$  ลงในช่องว่าง : \_\_\_\_\_ : ที่มีข้อความตรงกับนักศึกษามากที่สุด

1.1 ถ้าท่านควบคุมอาหาร จะทำให้ท่านมีบุคลิกภาพดี

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3      +2      +1      0      -1      -2      -3







2.14 ถ้าท่านหาเสื้อผ้าสวมใส่ได้ง่าย เนื่องมาจากการใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นสิ่งที่ท่าน...

ปรารถนา : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ปรารถนา  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

2.15 ถ้าท่านมีสุขภาพจิตดี เนื่องมาจากการใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นสิ่งที่ท่าน...

ปรารถนา : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ปรารถนา  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

2.16 ถ้าท่านเกิดการYo-yo effect เนื่องมาจากการใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นสิ่งที่ท่าน...

ยอมรับได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ยอมรับไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

2.17 ถ้าท่านเกิดการมีร่างกายแข็งแรง เนื่องมาจากการใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นสิ่งที่ท่าน...

ปรารถนา : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ไม่ปรารถนา  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

2.18 ถ้าร่างกายท่านได้รับสารพิษ เนื่องมาจากการใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นสิ่งที่ท่าน...

ยอมรับได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ยอมรับไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

3.1 เพื่อนของท่าน เห็นว่าท่านควรลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหาร

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

3.2 บิดา-มารดาของท่าน เห็นว่าท่านควรลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหาร

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้

ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

3.3 ญาติพี่น้องของท่าน เห็นว่าท่านควรลดน้ำหนักด้วยวิธีการควบคุมอาหาร

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

3.4 บิดา-มารดาของท่าน คิดว่าท่านควรลดน้ำหนัก ด้วยการออกกำลังกาย

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

3.5 เพื่อนของท่าน คิดว่าท่านควรลดน้ำหนัก ด้วยการออกกำลังกาย

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้



3.6 ญาติพี่น้องของท่าน คิดว่าท่านควรลดน้ำหนัก ด้วยการออกกำลังกาย  
 เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

3.7 เพื่อนของท่าน คิดว่าท่านควรลดน้ำหนัก ด้วยการใช้ยาลดน้ำหนัก  
 เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

3.8 ท่าน(ตัวเอง)คิดว่าท่านควรลดน้ำหนัก ด้วยการใช้ยาลดน้ำหนัก  
 เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

3.9 ญาติพี่น้องของท่าน คิดว่าท่านควรลดน้ำหนัก ด้วยการใช้ยาลดน้ำหนัก  
 เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

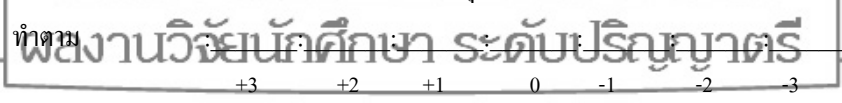
4.1 ถ้าเพื่อนแนะนำให้ท่านลดน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหาร ท่านจะ...  
 ทำตาม : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำตาม  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

4.2 ถ้าบิดา-มารดาแนะนำให้ท่านลดน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหาร ท่านจะ...  
 ทำตาม : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำตาม  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

4.3 ถ้าญาติพี่น้องแนะนำให้ท่านลดน้ำหนัก โดยการควบคุมอาหาร ท่านจะ...  
 ทำตาม : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำตาม  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

4.4 ถ้าบิดา-มารดาแนะนำให้ท่านลดน้ำหนัก โดยการออกกำลังกาย ท่านจะ...  
 ทำตาม : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำตาม  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3

4.5 ถ้าเพื่อนแนะนำให้ท่านลดน้ำหนัก โดยการออกกำลังกาย ท่านจะ...  
 ทำตาม : \_\_\_\_\_ : ไม่ทำตาม  
 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3





5.7 เงินมีผลทำให้ท่านสามารถซื้อยาลดน้ำหนัก

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

5.8 ท่านคิดว่ายาลดน้ำหนักจะมีราคาแพง

เป็นไปได้ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : เป็นไปไม่ได้  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

6.1 การมีเงินเหลือจากการควบคุมอาหาร เป็นปัจจัย...

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

6.2 เวลาว่างเป็นปัจจัย... ในการควบคุมอาหาร

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

6.3 ความรู้สึกหิว ในระหว่างการควบคุมอาหาร เป็นปัจจัย...

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

6.4 การมีเวลาว่างในการออกกำลังกายได้ เป็นปัจจัย...

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

6.5 สภาพอากาศในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัย...

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

6.6 โฆษณาเกี่ยวกับการยาลดน้ำหนัก เป็นปัจจัย...

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

6.7 เงินเป็นปัจจัย... ทำให้ท่านซื้อยาลดน้ำหนัก

ส่งเสริม : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : ขัดขวาง  
+3 +2 +1 0 -1 -2 -3



### ตอนที่ 8 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย X ในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของนักศึกษาในการลดน้ำหนักมากที่สุด โดยมีระดับความหมายดังนี้

บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักศึกษากระทำเป็นส่วนใหญหรือกระทำบ่อย
น้อยครั้ง	หมายถึง	นักศึกษากระทำเป็นส่วนน้อยหรือกระทำนานๆครั้ง
ไม่เคยเลย	หมายถึง	นักศึกษาไม่เคยกระทำเลย

ตัวอย่าง ลักษณะการเลือกตอบ

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม		
		บ่อยครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันไม่ดื่มน้ำอัดลม	X		

หมายความว่า ข้อความนี้ตรงกับสิ่งที่นักศึกษากระทำเป็นส่วนใหญหรือกระทำบ่อย

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม		
		บ่อยครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันงดอาหารมือเย็น			
2	ฉันจำกัดอาหารประเภทแป้ง/น้ำตาล			
3	ฉันทำให้ตัวเองอาเจียนหลังการรับประทานอาหาร			
4	ฉันวิ่งเพื่อการออกกำลังกาย			
5	ฉันปั่นจักรยานรอบมหาวิทยาลัยเพื่อการออกกำลังกาย			
6	ฉันเล่นกีฬา(ปิงปอง,เทนนิส,แบดมินตัน)เพื่อการออกกำลังกาย			
7	ฉันใช้ยาสมุนไพรในการลดน้ำหนัก			
8	ฉันใช้วิธีการฉีดฮอร์โมนในการลดน้ำหนัก			

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 9 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ผู้ทำวิจัยขอขอบคุณที่ให้ความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม

## ภาคผนวก ข

### การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC)

การหาค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญจากการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามการวิจัย IOC คือ ค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม หรือค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ หรือเนื้อหา (IOC : Index of item objective congruence) ปกติแล้วจะให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ตั้งแต่ 3 คนขึ้นไปในการตรวจสอบ โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตร

#### เกณฑ์

1. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้
2. ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง ยังใช้ไม่ได้

#### วิธีการหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC)

ตัวอย่างเช่น ข้อคำถาม ข้อ 1 ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน แต่ละท่าน ให้คะแนนมา คือ +1 ทั้ง 5 ท่าน การหาค่า IOC คือ หาผลรวมของคะแนนในข้อ 1 โดยการบวก  $1+1+1+1+1$  เท่ากับ 5 คะแนน แล้วนำมาหารด้วยจำนวนผู้เชี่ยวชาญ คือ ผลรวมคะแนน/จำนวนผู้เชี่ยวชาญ เท่ากับ  $5/5 = 1.00$  จากนั้นนำผลไปเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จากผลการหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม IOC

แสดงว่า ข้อคำถามมีความเที่ยงตรงสูงนำไปใช้ได้ส่วนข้ออื่น ๆ ก็ทำหลักการเดียวกันทั้งหมดทุกข้อคำถาม กรณีผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตัวอย่างเช่น

ผลคะแนนทั้ง 5 ท่าน ได้ 5 คะแนน = 1.00 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้

ผลคะแนนทั้ง 5 ท่าน ได้ 4 คะแนน = 0.8 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้

ผลคะแนนทั้ง 5 ท่าน ได้ 3 คะแนน = 0.6 มีค่าความเที่ยงตรง ใช้ได้

ผลคะแนนทั้ง 5 ท่าน ได้ 2 คะแนน = 0.4 ค่าความเที่ยงตรงต่ำกว่า 0.50 ยังใช้ไม่ได้ ต้อง

ปรับปรุง

ผลคะแนนทั้ง 5 ท่าน ได้ 1 คะแนน = 0.2 ค่าความเที่ยงตรงต่ำกว่า 0.50 ยังใช้ไม่ได้ ต้อง

ปรับปรุง

การหาค่า IOC สามารถหาได้ทั้งแบบทดสอบ แบบวัด สำหรับนิสิต นักศึกษา และผู้ที่กำลัง ทำวิทยานิพนธ์หรือผู้สนใจ ศึกษาแล้วสามารถนำไปใช้ในการหาค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือได้เลย (สุรพงษ์ กงสัจย์, ธีรชาติ ธรรมวงศ์ 2551)



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ภาคผนวก ค

## ตัวอย่างวิธีการคำนวณคะแนนตามหลักทฤษฎี Ajzen (1988)

การคิดคะแนนทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก นำมาจากผลรวมของคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนัก (ตอนที่ 1) คูณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามการประเมินผลของการลดน้ำหนักตามความเชื่อ (ตอนที่ 2)

ข้อที่ 1 ตอนที่ 1	×							
	3	2	1	0	-1	-2	-3	
ข้อที่ 1 ตอนที่ 2	×							
	3	2	1	0	-1	-2	-3	
	(+3)(+3) = +9							
ข้อที่ 2 ... ข้อที่ 18								

การคิดคะแนนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง นำมาจากผลรวมของคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง (ตอนที่ 3) คูณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามการแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (ตอนที่ 4)

ข้อที่ 1 ตอนที่ 3	×							
	3	2	1	0	-1	-2	-3	
ข้อที่ 1 ตอนที่ 4	×							
	3	2	1	0	-1	-2	-3	
	(+3)(+3) = +9							
ข้อที่ 2 ... ข้อที่ 8								



การคิดคะแนนการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม นำมาจากผลรวมของคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (ตอนที่ 5) คูณกับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อของแบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (ตอนที่ 6)

ข้อที่ 1 ตอนที่ 5	×						
	3	2	1	0	-1	-2	-3
ข้อที่ 1 ตอนที่ 6	×						
	3	2	1	0	-1	-2	-3
ข้อที่ 2 ... ข้อที่ 8	$(+3)(+3) = +9$						

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล นางสาวสุรรัตน์ ฉันทกุล  
 ที่อยู่ 30 หมู่ 4 ตำบล ท่าคล้อ อำเภอ แก่งคอย จังหวัด สระบุรี 18110  
 ประวัติการศึกษา  
 พ.ศ.2547 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมต้นจากโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัด  
 สระบุรี  
 พ.ศ.2550 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมปลายจากโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัด  
 สระบุรี  
 พ.ศ.2554 ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล นางสาวอรพินท์ ศรีวิชา  
 ที่อยู่ 132 หมู่ 2 ตำบลไชยราช อำเภอบางสะพานน้อย  
 จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77170

## ประวัติการศึกษา

- พ.ศ.2547 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนวัชรวิทยา จังหวัด  
 กำแพงเพชร
- พ.ศ.2550 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนชัยเกษมวิทยา จังหวัด  
 ประจวบคีรีขันธ์
- พ.ศ.2554 ศึกษาต่อระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป  
 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี